

وصايا الرسول والقرآن بأنوار الإنساني

تأليف المفكر الإسلامي
الشيخ / بكر محمد إبراهيم

الطبعة الأولى
١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦ م



جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع

محفوظة

مكتبة القاهرة

لصاحبها / على يوسف سليمان وأولاده

١٢ ش الصناديقية - الأزهر

١١ درب الاتراك - خلف الجامع الأزهر

☎ ٥١٤٧٥٨٠ - ٥٩٠٥٩٠٩

رقم الإيداع: ١٠٤٩٤ / ٢٠٠٥

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ يَقِينِي

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده

ويحمد

فإن الإنسان صنعه الرب سبحانه خلقه بيده وسواه ونفخ فيه من روحه قال تعالى : ﴿ قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِإِيدِي أَسْتَكْبِرْتَ أَمْ كُنْتَ مِنَ الْعَالِينَ ﴾ [سورة ص : الآية ٧٥] وهو يحمل قسمة الروح الربانية قال تعالى ﴿ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴾ [سورة ص : الآية ٧٢] . فكل إنسان يحمل خاصيتين:

١- خاصية الطين : الهيكل الجسدى.

٢- خاصية الروح : وهى نفخة الخالق سبحانه فى أبى البشر آدم عليه السلام.

قال تعالى : ﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴾ [سورة الإسراء : الآية ٧٠]

لذلك كان وضع هذا الكتاب لبيان فضل الإنسان بين المخلوقات وجلاء الكثير من الحقائق حول هذا المخلوق العجيب وفكره وعقله ولفت النظر إلى قدرة الله تعالى فى خلق الإنسان ، مع التركيز على الحواس الخمس الظاهرة.

كما سقت فى هذا الكتاب الكثير من الأمثال المتعلقة بالحواس الخمس

الشيخ / بكر محمد إبراهيم

والأمثال المتعلقة بالإنسان عموماً والتي تلقى الضوء على أسرار الإنسان ولغته
وفصاحته وخبراته وتاريخه وطريقة تفكيره. فهذا الكتاب يحوى الكثير من
الأخبار والعلم والخبرة. والله من وراء القصد.

المؤلف

المجموع العصبى

المجموع العصبى هو الجهاز الحيوى الذى يقوم بجميع ظواهر الحياة فبواسطتها تتحرك ، ونحسن وننوق، ونشم، وننظر، ونسمع ، ونتكلم ، ونفعل، ونحب ، ونكره ، ونخاف، ونحزن ، ونفرح، ونطرب الخ. وليس كل ذلك فقط، بل ينظم فوائد الأجهزة الخاصة بتغذية الجسم ونموه وإفرازه وتنفسه لصالح المجموع الجثمانى ، وبدونه لا يكون للجسم إحساس ولا حركة.

وهو يتركب من جزأين مختلفين :

- ١- المجموع المخى الشوكى ، المعد للحياة الحيوانية ، وهو مكون من الدماغ، والنخاع الشوكى ، والأعصاب المخية الشوكية الخارجة منها.
 - ٢- مجموع العظم السمباثوى ، وهو عقد عصبية على جانبي العمود الفقرى تخرج منه أعصاب كثيرة تتصل بأعصاب المخ، والنخاع الشوكى ، وتتوزع فى القلب والأمعاء والمعدة ، وبقية الأعضاء التى ليست تحت إرابتنا ولم ندركها.
- والمجموع الأول هو الذى ينبه جميع الأجهزة الأخرى ، وينظم جميع الأفعال ويعيدها إلى مركز واحد.

١- أعضاء المجموع المخى الشوكى

الدماغ

يتكون من : الدماغ ، المخيخ ، القنطرة ، النخاع الشوكى ، الأعصاب المخية والشوكية.

٢- أعضاء المجموع العصبى

العظيم السمبأتوى :

وهو مكون من جملة عقد صغيرة ممتدة جانبيا على طول العمود الشوكى ويتصل بكل من الاعصاب المخية والشوكية، ويتفرع فى جميع الاحشاء الباطنية.
الأعصاب :

العصب هو حزمة ألياف عصبية تحاط بغلاف رقيقة، وترى الأعصاب كخيوط بيضاء ممتدة فى الجسم.

الرياضة وتأثيرها فى الأعصاب

لا يخفى أن الحركة البدنية تنبه الأعصاب إلى استعمال ما لديها من القوة وتردها إلى مجرى نظامها بعد انحرافها عنه، وتجبرها على النشاط بعد ركونها إلى الخمول والضمور، وتوقظها لجذب الغذاء وإدخال القوة.

حكمة الخالق

العصب

العصب هو جسم لين لمن ينشأ من الدماغ، والنخاع كنهير يأخذ من عين ماء.

فالعين الدماغ، والنهر النخاع، وفائدته الحس والحركة لسائر الأعضاء.

ولما كان الدماغ غير محتمل للأعصاب ينشأ منها، ويصل إلى أقصى غاية البدن أجرى الله تعالى نهرا فى الدماغ ليتشعب منه الجداول ، وتصل إلى جميع أجزاء البدن.

وأما أعصاب الرقبة فتفيد الحس والحركة للوجه ، والأعضاء الباطنة.
وأما سائر الأعضاء الظاهرة فإنها تستفيد بالحس والحركة من النخاع.

المخ

جسم مناسب لطبيعة العظم خلق من تجاويف العظام لغذائها، وذلك أن حرارة الدم ورطوبته اعتدلت ببرودة العظم ويؤسسته، فصار غذاء صالحا للعظم.

الأشياء التي تضر بالجهاز العصبي

أولاً: الشغل المفرط : من الناس من يشغلون الجهاز المخي شغلا مفرطاً، ولا يريحونه من أتعابه، فهؤلاء إذا استمروا على هذه الحال أصابتهم الحمى المخية وانقطعوا عن العمل.

ثانياً: التهييج : يتهيج المخ بأسباب متنوعة ، منها حدة الطباع ، والسرور الزائد، والانزعاج، ومنها لطمه بجسم آخر.

ثالثاً: المنبهات : كالشاي - والبن - إذا فرط الإنسان في تعاطيه أتعب المخ وهيجه، وكذلك الخمر.

رابعا: النهم : كالإفراط في الأكل والشرب ، وشدة الغضب، والحب، والكراهة والتولع بالملاذ.

خامسا: كثرة التفكير في شئون الحياة العلمية والعمرانية ، دون إعطاء الجسم راحته.

وكذلك تخويف الأطفال بالأسماء المرعبة، الأشباح المخيفة ، والاستسلام للأحزان والمصائب والهموم.

تأثير الخوف على الجسم

الخوف يحول عصائر خاصة في الجسم إلى سموم-ح وكثيرا مايؤدى إلى حالات مرضية خطيرة. مثل الإسهال ، والارتعاش فى الأطراف، وخفوت الصوت، وجفاف الريق. والارتباك وتصيب العرق.

على هذا النحو يؤثر الخوف فى الهضم والامتصاص ، والعضلات ، والجلد وشهية الطعام ، والدورة الدموية ، والقلب والعقل ، تبعا لمقدار هذا الخوف ومدة بقاءه.

تأثير الخوف على العقل

كما يؤثر الخوف على الجسم فإنه يؤثر على العقل أيضا، فيتبعه ويكده ويغطيه بسحابة من الضمول، وعند ذلك يتعذر التفكير الصحيح ، ويأخذ الإنسان شئ كثير من الشك والتردد، وتضعف الذاكرة والإرادة، وقوة الحكم على الأمور. كما أن الخوف يؤثر تأثيرا سيئا على المراكز العصبية، وقد يسبب الموت.

النوم وفائدته

فى النوم راحة الجسم، وجميع أعضاء الجسم فى أثنائه قبل عملها، فتبطل دورة الدم، والهضم والتنفس، وجميع أعمال الأعضاء الباطنة، ويتمتع الجسم كله براحة تامة تجدد نشاطه ، وترد إليه صحته.

فالنوم من ضروريات الحياة كالغذاء، ووقته أفضل الأوقات التى يتغذى الجسم فيها من الدم، لتعويض القوة المستهلكة بالعمل، وحفظ الموازنة بين قوى الجسم ، وتوفير وسائل نموه، وأسباب بقاءه صحيحا سليما .

والنوم فائدتان جليلتان. احدهما سكون الجوارح وراحته، مما يعرض

لها من التعب فتستريح الحواس من تعب اليقظة، ويوزل الاعياء والكلال، والثانية هضم الغذاء، ونضج الأخلاط ، لأن الحرارة الغريزية في وقت النوم تقود إلى باطن البدن فتعين على ذلك ولهذا يبرد ظاهر الجسم ويحتاج النائم إلى غطاء. أن لم يحصل الإنسان على المقدار الكافي من النوم ضعفت بنيته ، واختل نظام جسمه ، ولم يستطع أن يؤدي الواجب عليه من الأعمال.

أو ضاع النوم

جدير بالمرء أن يعلم أن النوم على الجانب الأيسر ضار، وأن ضرره يكون بالغاً عند امتلاء المعدة، وقبل مضي ساعتين على الأقل من زمن الأكل، لأن الكبد يقع في هذا الموضع على المعدة فيبطئ الهضم. وكثيراً ما يكون سبباً للأحلام المفزعة والكوابيس، فيستيقظ من النوم منهوك القوى.

أما النوم على الجانب الأيمن فمسهل للهضم ، ومخفف للأحلام، وداع إلى راحة الجسم.

وكان نبينا ﷺ قبل تقرير قواعد الصحة وأصولها، يضطجع على جنبه الأيمن، واضعاً راحته تحت خده الشريف.

أما النوم على البطن فضرار جداً بالتنفس والهضم، حيث يعوق حركة أعضاء الصدر والبطن ، وجاء في الأثر. أن النبي ﷺ مر على رجل في المسجد منبطحاً على وجهه، فضربه برجله وقال : «قم أو اقعد فإنها نومة جهنمية».

أما النوم على الظهر، فيعرض الشخص (للشخير) الذي تضرر المداومة عليه ، ما لم يكن قد اعتاده من الصغر. ووجه الضرر ، أن هذا الوضع قد يسبب تهيج النخاع الشوكي بالحرارة المتولدة عنه ويحدث فيه اضطراباً وخللاً في وظائفه.

وحكمة النوم على الجانب الايمن أن النائم لا يستغرق في نومه، لأن القلب فيه ميل إلى جهة اليسار فإذا نام على جنبه الأيمن : طلب القلب مستقره من الجانب الأيسر، وذلك يمنع استقرار النائم وانتقاله في نومه، بخلاف قراره في النوم على الجانب الأيسر، فإنه مستقره. فيحصل بذلك الدعة التامة، فيستقر في نومه، فتفتوته مصالح بينه وبينه.

أوقات النوم

أفضل أوقات النوم الليل، حيث السكينة، والهدوء وكذلك نوم الهجير (القبيلة) بعد الأكل، فإن ذلك يؤدي إلى النشاط والراحة ، ويقي الإنسان شدة الحرارة.

مدة النوم

يختلف مقدار حاجة الإنسان للنوم باختلاف السن، والجنس، والمهنة، والمزاج، فيقل عند أصحاب المزاج العصبي، وأما أصحاب المزاج اللينفاوى فنومهم طويل قليل الراحة.

والنساء إن كانت أعمالهن شاقة احتجن إلى نوم أطول. أما العمل العقلى، فإنه يحتاج إلى مقدار كبير من النوم ، ويسبب الأرق.

وهاكم جدول يبين متوسط المدة اللازمة للنوم :

السن من ٤ إلى ٨ يلزم له ١٢ ساعة - من ٨-١٢ يلزم له ١١ ساعة
ومن ١٢ إلى ١٤ يلزم له ١٠ ساعات ومن ١٤-١٨ يلزم له ٩ ساعات.
ومن ١٨ إلى ٨٠ يلزم له ٨ ساعة.

والنوم في الشتاء أطول منه في الصيف.

قواعد صحية للنوم

- ١- أن لا ينام المرء قبل مضي ساعتين بعد الأكلة الأخيرة.
- ٢- أن يكون النوم فى الهواء الطلق
- ٣- أن يكون الغطاء دافئاً.
- ٤- أن يكون النوم ليلاً ﴿ وجعلنا الليل لباساً وجعلنا النهار معاشاً ﴾ (سورة النبأ).
- ٥- أن يكون النوم فى الظلام ، لأن الضوء يفسد النوم.
- ٦- أن يكون النوم فى ملابس فضفاضة ، ولا يغطى الرأس ولا الوجه ولا يلبس جورباً.
- ٧- يجب أن يكون الرأس مرتفعاً عن الجسم.
- ٨- يجب ضبط ساعات النوم والاكل وممارسة الرياضة فى الهواء الطلق والقراءة المفيدة قبل النوم.
- ٩- يجب على الإنسان أن ينام هادئ البال والأفكار، وأن يريح باله من الحقد.
- ١٠- يجب على الإنسان أن يغسل وجهه ويديه وفمه وأسنانه وقدميه قبل النوم لكي ينام نظيفاً مسريحاً.
- ١١- أن يستقيظ مبكراً بنشاط وهمة، ويستفتح يومه بالصلاة ثم يوجه نفسه إلى عمله للحصول على معاشه.

نصائح أدبية

- ١- الأكل والشرب والقراءة والكتابة أثناء النوم ، يكون من وضع الشئ فى غير موضعه، ويكون مغايرا للأدب.
- ٢- لا بأس بالسهر أحيانا إذا قضت الضرورة كالمذاكرة والاشتغال بعمل نافع.
- ٣- على الولد البار أن يقصد والديه قبل النوم وبعده بالدعوات الصالحة والتحية والسلام.
- ٤- يجمل بالمرء إذا هرع إلى النوم أن يتذكر أن النوم مودة صغرى وأن يطرح أمامه صحيفة عمله فإن كانت خيرا حمد الله وإن كانت شرا استغفر وندم وتاب.
- ٥- إذا هم بالنوم يقرأ أذكار النوم يقول مثلا "اللهم أنت خلقت نفسى، وأنت تتوفاها لك معياها ومعاتها، اللهم إذا أمتها فاغفر لها، وإن أحييتها فاحفظها، اللهم إنى أسألك العافية.
- ذكر هذا الحديث عن عبد الله بن الحارث عن ابن عمر فقيلا له: أكان عمر يقول هكذا؟
- فقال : من هو خير من عمر، رسول الله صلى الله عليه وسلم.
- ٦- إذا استيقظ الإنسان من نومه فليحمد الله ويشكره عملا بالحديث الشريف:
- "إذا استيقظ أحدكم فليقل : الحمد لله الذي رد على روحى ، وعافانى فى جسدى وأذن لى بذكره،" (عن أبى هريرة).

نصائح دينية

عن النوم

- ١- إذا أخذت مضجعتك من الليل فاقرأ : قل (يا أيها الكافرون ، ثم نم على خاتمتهما فإنها براءة من الشرك (عن نوفل بن معاوية).
- ٢- إذا استلقى أحدكم على قفاه فلا يضع إحدى رجله على الأخرى (عن ابن عباس).
- ٣- إذا استيقظ أحدكم من منامه فتوضأ فليستنثر ثلاث مرات فإن الشيطان يبني على خياشيمه.(عن أبي هريرة).
- ٤- إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يدخل يده في الإناء حتى يفسلها ثلاثا فإن أحدكم لا يدري أين باتت يده. (عن أبي هريرة).
- ٥- إذا أصبحتم فقولوا: اللهم بك أصبحنا ، وبك أمسينا ، وبك نحيا وبك نموت واليك المصير.(عن أبي هريرة)
- ٦- إذا نعس أحدكم وهو يصلي فليرقد حتى يذهب عنه النوم فإن أحدكم إذا صلى وهو ناعس لا يدري لعله يذهب يستغفر فيسب نفسه (عن عائشة).
- ٧- إذا نعس أحدكم وهو في المسجد فليتحول عن مجلسه ذلك إلى غيره (عن ابن عمر).
- ٨- إذا نمت فاطفئوا المصباح فإن الفأرة تأخذ الفتيلة فتحرق أهل البيت، واغلقوا الأبواب وأوكنوا (اربطوا) الأسقية وخمروا الشراب. (عن عبد الله بن سرجس).

فى النوم وترتيبه

النوم : الرقاد، السنة ، الكرى ، الهجوه الهجوع، التهويم.
والسبات : نوم العليل . والقائلة: نوم الظهيرة. والنعاس : أول النوم.
والوسن: هو ثقل النعاس. والكرى والغمض: أن يكون بين النائم واليقظان.
التغفيق : هو النوم ، وأنت تسمع كلام القوم.
الإغفاق : النوم الخفيف ، والتهويج والتهويم : النوم الثقيل.
الرقاد : هو النوم الطويل، والهجود والهجوع والهبوع : هو النوم الغرق.
قال تعالى ﴿ لا تأخذه سنة ولا نوم ﴾ البقرة : [آية الكرسي ٢٥٥].

الأمزجة المختلفة

قد يكون فى الإنسان مزاجان أو أكثر وحسب حسن الموافقة وعدمها
تكون صفات ذلك الإنسان حسنة أو رديئة.

مثال ذلك اتفاق المزاج الدموى الصفراوى يجعل المرء كريم النفس، ذا
حسنات كثيرة، وسينات قليلة، واليه يعزى أكثر مشاهير العالم. والمزاج الدموى
العصبى يتغلب فى الرجال الذين يكونون حسنى الشكل ، أصحاب ذكاء ، ونوى
نشاط فى اشغالهم ونوى صحة قليلة. والمزاج الدموى البلفمى يوجد أكثر فى
الرجال ولاسيما سكان الأقاليم الشمالية، ونوى اللون الأبيض الأشقر وهم
عديموا الاقدام على كباتر الأمور فلايوجد بينهم مشاهير الا قليلا..

والمزاج الدموى العضلى ، يجعل الإنسان كثير اللحم والدهن ، شديد
الحرارة قصير الحياة.

والمزاج العصبى البلغمى ، يتقلب حيوته فى الأولاد والنساء الجميلات
الحسنات المنتظر، والسعيتات اللواتى لهن القدرة على احتمال المصائب بدون
ظهور علامات تدل على اضطرابهن، وأصحابه يكونون نوى صبر، ونوى عقول
ثاقبة، وأمانة وصداقة، يحفظون الوداد، ويعملون الخير، ويحسنون للآخرين.
ويكظمون الغيظ ، ويندمون إذا غضبوا، ولا يخلون من الشنوذ أحيانا فى
أفعالهم.

والمزاج العضلى ، يجعل الإنسان سميئا كثير التحمل للأتعاب والمشاق
شديد الإنهماك فى الأمور المضادة للصحة، وكثير الميل للشهوات الحيوانية.

والمزاج الصفراوى البلغمى، يجعل صاحبه قويا ، شديد التحمل للأتعاب
الجسدية صبوراً، وعديم الميل للأشغال العقلية.

والمزاج البلغمى العضلى ، يحدث خمولا وكسلا ، ويصير صاحبه سميئا
عديم الاكتراث بجميع الأمور التى تستدعى إمعان الفكر.

هذا وكثيرا ما توجد ثلاثة من الأمزجة المذكورة أو أكثر مختلطة ، وعليها
تتوقف حالة الإنسان الأدبية والجسدية على أن العمر والإقليم ونوع الأطعمة
والمهن والتربية والعادة تأثير ملحوظ.

المهن والصنائع

وتأثيرها على الصحة

لا يخفى أن المهن التى يمتنها كل فرد من أفراد الهيئة الاجتماعية تؤثر
فى صحته تأثيرا عظيما، وقد تكون سببا لأمراض عديدة، وأفات شديدة تلم به،
إذا لم تكن موافقة لبنيته حق الموافقة، وقد تكون وسيلة لاصلاح صحته بنوع ما.

إن من يشتغل فى الأقبية والآبار أو المعادن وماشاكلها من الأمكنة التى تتسلط فيها الرطوبة والظلمة على الدوام، ولا ينفذ فيها نور كاف، ولا يدخل هواء يصلح الهواء الفاسد الذى فيها يصاب بأمراض باطنية، ويعرض للنوازل، والنقرس، والروماتيزم وغيرها، ويكون هزىلا ضعيفا أصفر الوجه. ومن يحمل أثقالا عظيمة كالحمالين مثلا يعرض نفسه للفتق على أنواعه.

ومن يشتغل أكثر أوقاته منتصباً بدون حركة يصاب بانتفاخ فى الرجلين (ينجما) والانتئين وغيرها من العلل.

ومن يقضى مهنته جالسا يصاب بالبواسير، ويعتريه ضرر فى رجليه، وأمراض كبدية وغيرها.

ومن ينحنى إلى الامام كالكتبة والخطاطين، يعرض نفسه للأمراض الكبدية والمعوية بسبب اضعاف الأعضاء.

ومن يتعاطى الأشغال الدقيقة التى تستلزم امعان البصر فى النهار أو الليل ويحدق كثيرا فى عمله تحت النور الصناعى يصاب بالرمد الحبيبي ، أو (الكتراكنا) وماشاكلهما من أمراض العين.

ومن يقترب للنار كثيرا كالطباخين، والفرانين ، والحدادين ، وغيرهم يصاب بالروماتيزم ، والرمد وغيرها، إذا انتقل فجأة من محل عمله إلى هواء بارد.

والذين يشتغلون فى معامل الزئبق يمتصون كمية وافرة على هيئة بخار، فيصابون بالربو، وارتجاف الطرفين العلويين ، وسقوط الأسنان، ونخر عظام الفك، أو الشلل. فيجب عليهم وعلى من يصنع المرايات أن يشتغلوا فى محال واسعة هاوية ، لا يحصر فيها البخار الزئبقى، وإن يلخنوا بيضة صباحا ومساء مامحوا يتعاطون مهنتهم، والذين يشتغلون بالرصاص وغيره من المعادن السامة

يتضررون كثيرا، ويعرضون أجسامهم لعلل خطيرة، كثيرا ماتكون سبب موتهم.
على أنه توجد مهن كثيرة تقى من أمراض عديدة، فقد شوهد أن
النحاسين قلما يصابون بالرمد، أو الحمى التيفودية أو الأوبئة. وعاصري زيت
الزيتون قلما تعثر بهم الأمراض الوافة كالهواء الأصفر، والطاعون.

ويوجد صنائع كثيرة تفسد الهواء الجوى ، بما ينبعث عنها من الروائح
الكريهة وتكون سببا لأمراض كثيرة كالحمى التيفوسية تعم الأحياء القريبة من
معاملها، وقد تكون وسيلة لانتشار الأمراض الوبائية، وسببا لتوليدها، كما
يحصل كثيرا فى معامل الجلد، والأوتار، باختمار الفضلات التى تحصل عنها،
ثم فسادها وانبعاث روائحها المؤذية وانتشارها فى الفضاء.

وليس القصد من ذكر أضرار الصنائع منع الناس من تعاطيها، بل لحثهم
على تجنب أضرارها حفاظا لصحتهم، ووقاية لهم من تلك الأضرار، بأن يشتغلوا
فى هواء نقى خالى من الرطوبة وفى محل صحى تخلطه الشمس، وأن يعنوا
بنظافة أبدانهم، وثيابهم، وأن لا ينهكوا أجسامهم بالتعب والسهر، وأن يختار كل
منهم ما يوافق من المهن بما يتفق مع صحته وبنيتة.

المواد المخدرة

وتأثيرها على الأعصاب

المواد المخدرة أو المخدرات هى الحشيش، والأفيون ، والكوكايين،
والمورفين والهروين وغيرها، وكلها ضارة بالصحة، وهى وباء فتاك يسطو على
الصحة فيهدمها، وعلى الأخلاق فيفسدها ، وعلى الأموال فيبيدها ، وعلى العقول
فيذهب بها، وعلى النفوس فيميتها.

الحشيش ومضاره

إعلم أن أشد عوامل التخدير هو الحشيش، الذى عمت به البلوى فى مصر وتمكن حب تعاطيه فى قلوب بعض الخواص، والغالب من العوام، ويؤدى تعاطيه إلى سخط القلوب، وكثرة الأمراض، واصفرار اللون واختلال قوى العقل.

إعلم أن للحشيش مفعولا فى المجموع العصبى ، والعضلى ، ينشأ عنه نقص عظيم فى الإحساس العام، واسترخاء كلى فى العضلات، وأعراض مخية تتضح فى هنيان مزاج تارة ، وحزن تارة أخرى ، وطورا يكون جنونا. وتخيالات وأوهام لأنه عندما يتمكن من متعاطيه يوقعه فى فتور حواسه وخمودها، وتثاقل أطراف جسمه وخمولها حتى يتوهم أنه فقد بعض أطرافه. وسبب ذلك قلة التنبه العصبى فى تلك الأعضاء، بسبب تناقص قوة الدم، ونقصان المقدار الوارد إليها وحبس الفضلات.

ولهذا نرى المخدر بالحشيش يكره المشى، ويصير خاملا جباناً، قليل الحس، أما الأمراض المخية فإنها تظهر عليه تارة بما يتصوره من الأمور المفرحة وبما يتخيله أنه بعيد عن الأحوال المكدره، وأنه فى راحة عظيمة وسعادة أبدية خال من الهموم المحزنة والأفكار المكدره.

غير أنه لا يخفى ما هو محقق بالعيان، ومشاهد لكل إنسان من أن هذه التصورات المفرحة التى يجلبها بتعاطيه الحشيش لا تذكر، ولا نسبة بين نتائجها وبين المضرات التى تلحق شاربيه أو أكله إذ أن إيمان الشخص وتعاطيه يفسد بنيته، ويجلب له الرذالة والسفالة ، ويمسخ شمائله، ويورثه البلة والضعف، وينتهى بالجنون الذى يخرج عن دائرة الإنسانية، ويلحقه بحالة البهائم ، وأنه يصير بعد ذلك لا ينتفع بنفسه، ولا ينتفع به أبناء جنسه.

وتارة أخرى يتخيل الأشباح المفزعة، فيحيط به من القلق والجزع ، ويستولى عليه من الخوف والفزع، مالا يدع له سكينه ولا قراراً.

وللحشيش أضرار بالبصر حيث يرخى الأجفان وتمتد (الحدقتان ، ويظلم البصر، وتتآكل العين من الضوء نتيجة تأثير الحشيش^(١) في أعصاب العين. ويتخيل ضوء القمر بحرا فيسبح على الأرض حتى يتجرع ذراعه وبطنه وجنباه ويعرى ثيابه.

فعلى كل عاقل أن يتجنب تعاطي هذا المنكر، وينصح لآخوانه بالإقلاع عنه، وإرشاد الحكومة لضبط المتعاملين معه جلبا واتجارا وتعاطيا.

الجهاز الحسى

الإحساس وأعضاء الحس

الإحساس أو الشعور، خاصية فى الجسم يحس الإنسان بواسطتها عن طريق المجموع العصبى ، وأعضاء الجسم المختلفة الأحجام التى حوله وتحيط به، وفيميز الأبيض من الأسود، الحار من البارد، والامس من الخشن، والصوت الخشن من الصوت الردى. والروائح الطيبة من الروائح الكريهة ، وحلو المذاق من مره.

والإحساس نوعان : خاص ، وعام

أما الإحساس الخاص ، فهو مايمكن حصره فى مواضع معينة من الجسم، ولهذا تقوم به أعضاء خاصة تسمى بأعضاء الحس أو الحواس، وهى خمسة:

(١) يُسمى الحشيش بالقنب الهندي، ويسمى الأفين بالخشخاش .

١- وهى التى بواسطتها يمكن للإنسان تمييز أشكال الأجسام المختلفة وأحجامها وألوانها، ويعدّها عن بعض . وهى أعظم حواس الإنسان لأن الحياة الطيبة لاتكتمل إلا بها .

ولذا قال بعضهم : إن الأعمى نصف حى ، بل هو ميت ، لحرمانه من رؤية الأشياء .

٢- حاسة السمع : وهى التى يتمكن الإنسان بها من إدراك الأصوات واتجاهاتها وموضعها (الأذن).

٣- حاسة الشم: وهى التى يتمكن بواسطتها من تمييز روائح الأشياء ، وموضعها الأنف .

٤- حاسة النوق: وهى التى يتمكن بواسطتها من تمييز طعم الأشياء: وموضعها اللسان .

٥- حاسة اللمس : وهى التى يتمكن بواسطتها من تمييز خواص الأجسام لتعيين صلابتها ومرونتها، وخشونتها ونعومتها، وتمييز البرودة أو الحرارة ، وقوى الضغط والأكم ، وموضعها الجلد).

أما الإحساس العام ، فهو ما ليس له موضع معين بالجسم ، كالشبع والجوع ، العطش والسرور ، والحزن ، والارتياح ، والتعب ، والخوف ، والبرودة والدفء... الخ.

وعلى الرغم من أن لبعض هذه الإحساسات مركزا معينا فى الجسم إلا أنها تكون مصحوبة بإحساس عام.

فعند الجوع الشديد مثلا يشعر الإنسان بألم فى منطقة المعدة، ولكنه يشعر فى الوقت نفسه بهبوط فى الجسم وعدم ارتياح النفس.

١- حاسة البصر أو الإبصار

هذه الحاسة مهمة جدا ، وتقيد الإنسان أكثر مما تقيد بقية الحواس ، لأنه يعرف بواسطتها جميع الأجسام التي حوله، ويميز هيئة المرئيات، وشكلها وحجمها ولونها ووضعها ، ومركزها العين.

العين

العين هي عضو الابصار ، وهي أكرم أعضاء الإنسان وتتكون من :

١- الحاجبان : ووظيفتهما تلطيف الأشعة الضوئية الآتية إلى العينين.

٢- والأنفجان : وهي أغشية متحركة ، ووظيفتها حفظ العينين من دخول الأجسام الغريبة ومن وصول الضوء الكثير إليها.

٣- الأهداب: ومنفعتها رد الأشعة الضوئية، وحفظ العينين من دخول الأجسام الغريبة فيها.

وأما أجزاء العين نفسها، أعنى الأجزاء الأصلية ، فمكونة من الأمام إلى الخلف وهي عدة أجزاء.

أولها- القرنية الشفافة : وهي كزجاجة الساعة مستديرة الشكل ومحدوبة من أمام ومغطاة بالملتحمة.

(١) وهذه الحواس تسمى الحواس الخمس الظاهرة - أي أن هناك حواس في جسم الإنسان غير ظاهرة يدرك بها الشبع والجوع والغضب والحزن والفرح والخوف وغيرها. وأمر هذه الحواس غيري الظاهرة مازالت مجهولة للإنسان وصدق الله تعالى (وما أوتيتم من العلم إلا قليلا) [سورة الإسراء]

ثانيها (الصلبة) أو بياض العين، وهي غشاء صلب قوى ، حافظ لجميع أجزاء العين، وفي باطنه خلف القرنية وتوجد:

(القرحجية) : وهي غشاء متحرك ، مختلف اللون، فقد يكون أسود، أو أسمر، أو أزرق، أو أخضر، وفي وسطه الثقب المسمى (بالحدقة) وهو قابل للانقباض والانبساط، ومنفعته زيادة الأشعة الضوئية.

(والمشيمية): وهي غشاء أسود موضوع في باطن الصلبة، ومنفعته امتصاص الأشعة الضوئية.

(الشبكية) : وهي الغشاء الباطن للعين ، وأصلها انتشار من العصب البصرى تنطبع فيه المبصرات، ويوجد في باطن العين ثلاث رطوبات.

إحداها مادة كثيرة السيولة تسمى (الرطوية المائية).

والثانية عسوية الشكل متبلورة تسمى (الرطوية البلورية).

والثالثة شبيهة بالزلال المتجمد تسمى (الرطوية الزجاجية).

كيفية الإبصار

هى أن تدخل أشعة النور من الحدقة إلى العدسة، معكوسة من أعلا الشبكية عند انبثاقها من العصب البصرى، بحيث يكون أعلا الشئ أسفله ثم يحملها العصب البصرى إلى المخ على حقيقتها الأصلية، فيتصورها الرأى. وذلك كله بدون عناء، إذا كان البصر طبيعيا سليما، وأما إذا اعتراه طول أو قصر فلا بد من التعديل باستعمال النظارات.

حكمة الخالق

لما كانت الحاجة إلي العين ماسة اقتضت الحكمة الالهية أن تكون في غاية الرقة واللين ، ووقاها بضروب كثيره من الوقاية ، فوضعها في حفرة من العظم، وجعل حولها غطاءً صلبة، وغطاها بالأجفان، وصانها بالأهداب، وجعلها عينين اثنتين حتى لو أصاب إحداها أفة بقيت الأخرى سليمة، وجعلها في الرأس، لأن حاسة البصر بمنزلة الددبان، وأنه كلما كان أعلى مكانا كانت مسافة مبصراته أكثر ، ولأن العصبه التي فيها (الروح الباصرة) رقيقة جدا ، نازلة من الدماغ لاتحمل مسافة بعيدة، وقد وضعت أمام البدن لتكون حارسه للأعضاء التي غطاؤها ضعيف كالبدن وغيره، ولأن عمل الأعضاء الخارجة كاليد والرجل من أمام لتكون مشاهدة لأعمالها .

وأما منفعة الأجفان فهي لمنع مالاقي الحدقة من اخراجه ويخرج عند انطباقها كالغبار والدخان والشعاع وتصل الحدقة دائما وتبعد عنها ما أصابها من الهواء والقذى .

وأما الأهداب فإنها بمنزلة السياج حول العين، يمنع عن الحدقة بعض الأشياء التي لايمنعها الجفن مع انفتاح العين، كما ترى عند هبوب الريح الذي يأتى بالقذى فتفتح أدنى فتح، وتتصل الأهداب العلوية بالسفلية، فيحصل منها شبه شبكة لينظر من ورائها فتحصل الرؤية مع اندفاع القذى .

الأشياء التي تؤثر في البصر بلا واسطة

أعظم مؤثر في البصر الضوء الشديد، لأنه يتعب العين، وأحيانا يحدث فيها الكمنه (الماء الأسود) أو الكتراكتا- أى الماء الأزرق. وأعظم واسطة لمنع شدة الضوء عن العينين أن يوضع عليها من الزجاج الأزرق أو الأخضر.

وقلة الضوء تضعف البصر أيضا لأنه يحدد الحدقة، فتصير العين قابلة للتهيج ان عرضت بعده لضوء شديد، وإطالة النظر فى الأشياء الدقيقة جدا تضعف البصر، وربما كانت سببا للعمى، وأعلم أن الألوان القوية يتسبب عنها مايتسبب من الضوء الشديد، وأضرها عليه اللون الأحمر، لأنه يتعب البصر أكثر من غيره، وكذا الأبيض بخلاف الأخضر والأزرق. وأعلم أن الضوء الصناعى أضر على العين من الضوء الطبيعى. ولا ينبغي أن يقرب الضوء الصناعى من البصر، أو يكون أوطأ منه.

الأشياء التى تؤثر فى البصر بالواسطة

- ١- الخمر - بسبب أنها توجه الدم جهة الرأس ومنها الهواء الحار.
- ٢- ومنها اختلاف الأموية - لأنه يسبب احتقان فى الغشاء المخاطى المغطى للعين.
- ٣- ومنها كثرة الصوم نافلة.
- ٤- ومنها كثرة الاستفراغات الدموية.
- ٥- ومنها البنج والداتورا.
- ٦- ومنها الأبخرة التى تتصاعد من بيوت الراحة ومعامل الرصاص والزئبق.

العناية بالعين و صحتها

العين زينة الوجه فيجب العناية بها حتى لا تكون عرضة للأمراض، وفقد الإبصار، ولحفظ العين سليمة يجب إتباع النصائح الآتية:

١- غسل الوجه واليدين كل يوم بالماء والصابون، مع العناية التامة بتنظيف الأهداب، وعدم دخول الصابون في العين. (واللوضوء فضل عظيم في وقاية العين).

٢- لا تغسل عينيك بماء سبق استعماله.

٣- اجتهد في طرد الذباب عن عينيك واغسلها جيدا من الإفراز (العاص).

٤- بعد غسل العين يجب تجفيفها بمنشفة خاصة بك ولا تستعمل مناشف غيرك.

٥- يجب اجتناب لمس العين بالأصابع.

٦- يجب غسل العين كل ليلة بماء فاتر قبل النوم.

٧- يجب غسلها عقب القيام من النوم بالماء والصابون.

٨- يجب اجتناب مايولد الرمض (العاص).

٩- لا تضع الكحل غير الصحي في عينيك.

١٠- لا تنم على فراش مصاب بالرم.

١١- لا تطل النظر في الحروف الدقيقة ، أو النور الضئيل، ولا تقرأ في السيارة ولا وأنت ماشى.

- ١٢- يجب أثناء المطالعة أن يكون بينك وبين الكتاب شبر.
- ١٣- يجب اجتناب المطالعة فى الكتب الرديئة الطبع.
- ١٤- يجب ألا تطيل النظر فى الأنوار الساطعة كنور القمر ، وعين الشمس.
- ١٥- وكذا تجنب التأمل فى الألوان الزاهية، وأوفق الألوان للنظر الأزرق والأخضر، بخلاف الأحمر والأبيض.
- ١٦- حذار أن تترك عينيك مجردتين من منظار طبى إذا كان الضوء شديدا وكان الغبار ثائرا.

نصائح أدبية

آداب العين

- ١- احذر نظر الحقد والحسد.
- ٢- لاتحدق فى الأشياء لغير ضرورة {قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم} سورة النور.
- ٣- لاتحول نظرك من جهة إلى أخرى إذا حدثت أحداً.
- ٤- انظر بعين القناعة لكل ماتراه.
- ٥- انظر إلى الناس باحترام.
- ٦- لاتنظر إلى هيئة الناس ولا تغتر بمناظرهم الكاذبة الخادعة، ولاتحكم عليهم إلا بأدابهم وأفعالهم.
- ٧- انظر إلى من يوثك فى الدنيا لا إلى من فوقك تعيش سعيدا.

الأحاديث والآثار

- ١- أدوا حق المجالس، اذكروا الله ، وأرشدوا السبيل ، وغضوا الأبصار (عن سهل بن حنيف).
- ٢- إذا اكتحل أحدكم فليكتحل وترا (عن أبي هريرة).
- ٣- إذا رأى أحدكم من نفسه أو ماله أو من أخيه ما يعجبه فليدع له بالبركة فإن العين حق (عن عامر بن ربيعة).
- ٤- إذا رأيتم الحريق فكبروا فإنه يطفى النار (عن ابن عباس).
- ٥- إذا رأيتم المداحين فاحثوا في وجوههم التراب (عن ابن عمر).
- ٦- إذا نظر أحدكم إلى من فضل عليه في المال والخلق فلينظر إلى من هو أسفل منه (عن أبي هريرة).

أو صاف العين

- الدعج : أن تكون شديدة السواد مع سعة المقلة ، ويقال : رجل أدعج، وامرأة دعجاء.
- التبرج : شدة سوادها وشدة بياضها.
- النجل : سعتها، ويقال : رجل أنجل ، وامرأة نجلاء.
- الكحل : سواد جفونها من غير كحل.
- الخور : اتساع سوادها كما هو في أعين الأطباء.
- الوطف : طول أشقارها وتماها وفي الحديث : أنه صلى الله عليه وسلم كان في أشقاره وطف.

الشهلة: وهو أن يكون سواد العين بين الحمرة والسواد يقال : رجل أشهل وامرأة شهلاء.

الحوص : ضيق العينين . الحوص : غؤورهما مع الضيق. الشتر : انقلاب الجفن.

العمش : أن لاتزال العين تسيل وترمض. الكمش : أن لاتكاد تبصر. الفطش: شبه العمش والجهر: أن لايبصر نهارا. العشا: أن لايبصر ليلا. الخزر : أن يبصر بمؤخر عينه. الغضن : أن يكسر عينه حتى تنغض جفونه. القبل : أن يكون كانه ينظر إلى أنفه وهو أهون من الحول.

الشفور: أن تراه ينظر إلى غيرك (وهو قريب من صفة الأحول). الشوص: أن ينظر بإحدى عينيه ويميل وجهه في شق العين التي يريد أن ينظر بها الخفش: صفر العينين وضعف البصر . النوش : ضيق العين وفساد البصر . الإطراق. استرخاء الجفون. الجحوظ . خروج المقلة. ويقال للرجل جاحظ العينين: النجق : أن يذهب البصر والعين منفتحة.

الكمة : أن يولد الإنسان أعمى . العمى : أن يذهب بصره جميعه . ويقال له رجل أعمى.

العور : أن تذهب إحدى عينيه ويقال له : رجل أعور، البخص. أن يكون فوق العين أو تحتها لحم ناتئ.

كيفية النظر وهيئاته في اختلاف أحواله

إذا نظر الإنسان إلى الشيء بمجامع عينيه قيل : رمقه.

فإن نظر إليه من جانب أنه قيل : لحظه.

فإن نظر إليه بعجلة قيل : لمح.

فإن رماه ببصره مع حدة نظر قيل : حدجه بطرفه.

فإن نظر إليه بشدة وحدة قيل : أرشقه وأسف النظر إليه.

فإن نظر إليه نظر المتعجب منه أو الكاره له أو المبغض إياه قيل : شقته
وشفن إليه شنوقا وشفنا.

فإن أعاره لحظ العداء قيل : نظر إليه شزرا.

فإن نظر إليه بعين المحبة قيل : نظر إليه نظرة ذى علق.

فلسفة العيون

يقول عالم أمريكى : إن العيون الحالكة السواد تدل على العاطفة المستمرة
وعلى الكرم. وكلما كان السواد حالكا دل ذلك على قوة العاطفة وعلى تحكم
القلب فى العقل، وأصحاب العيون السوداء هم فى العادة غيارى نوى شعور
رقيق. أما أصحاب العيون الخضراء فهم فى الغالب خبيثاء يحفظون المودة
ويعملون إلى الدس والوقيعة. ويمتازون بقوة الإرادة وبرودة العاطفة وصلابة
الرأى، وأما أصحاب العيون الرمادية، فعلى جانب كبير من هدوء الطبع ولين
الجانب وسهولة الانقياد ويمكن خداعهم بسهولة، والعيون الزرقاء دليل الجرأة
والاقدام. والعيون الزرقاء الخفيفة دليل الأناثية وحب الذات.

حاسة السمع

حاسة السمع معدة لإدراك الأصوات اللازمة لقضاء الأعمال وعضوها
الأنن.

الأذن

الأذن عضو السمع . وتتركب من أجزاء مختلفة تقوم بجميع التموجات الصوتية وتوصلها إلى الأجزاء الداخلية من الأذن حيث تحملها إلى المخ بواسطة العصب السمعى لتمييزها .

وللإنسان أذنان موضوعتان على جانبي الرأس فى جزء من عظم الصدغ يسمى الصخرة وتنقسم الأذن تبعاً لترتيب وضع أجزائها ووظيفتها إلى ثلاثة أقسام وهى :

١- الأذن الخارجية . ٢- الأذن المتوسطة ٣- الأذن الداخلية .

١- الأذن الخارجية : تتركب من جزئين : (صوان الأذن) : وهو الجزء المفرطح الموجود على جانب الرأس ويؤدى إلى الجزء الثانى المسمى : (بالقناة السمعية) الخارجية أو الصماخ الخارجى وهو قناة قصيرة ويبلغ طولها سنتيمترين ونصفاً تقريباً . ويجدرانها غدة دهنية تفرز مواد تشبه الشمع تسمى (صملاخ الأذن) . وتنتهى الفوهة الداخلية للقناة السمعية بغشاء رقيق مسدود يمتد عليها يسمى : (بالغشاء الطبلى) ويفصلها تماماً عن الأذن المتوسطة .

٢- الأذن المتوسطة ، أو التجويف الطبلى ، وهو تجويف صغير غير منتظم الشكل محصور بين الغشاء الطبلى والأذن الداخلية، ويشتمل على أربع عظيمات سمعية متصلة ببعضها وممتدة من الغشاء الطبلى إلى الأذن الداخلية، وتسمى هذه العظيمة : المطرقة، والسندان والعدسة، والركاب، ويتصل تجويف الطبلة بالقسم العلوى من البلعوم بواسطة قناة رفيعة تسمى (فوق استاكيرس) وفائدة هذه القناة توصيل الهواء الجوى إلى التجويف الطبلى فيتوازن بذلك الضغط الخارجى والداخلى الواقعين على الطبلة .

٣- الأذن الداخلية: هى أعضاء السمع الحقيقية تبعاً لتوزيع ألياف العصب السمعى بأجزائها، وتتركب من أجزاء عظمية مجوفة تسمى (التيه العظمى) يبطن فراغها كيس غشائى يسمى بالتيه الغشائى) وتتركب التيه العظمى من ثلاثة أقسام .

يسمى الأول منها: (بالدهليز) وهو عبارة عن حجرة متوسطة يتصل بها الجزآن الآخران بواسطة فتحات معينة.

وهذان الجزآن هما (القنوات نصف الدائرية أو الهلالية) أو القنوات القوقعية) وبالداهليز فتحة أخرى تسمى : (بالكوة البيضوية) يتصل بها طرف الركاب (وهو عظم من عظيماات الأذن المتوسطة). أما (التيه الغشائى) فعبارة عن كيس غشائى يشغل الفراغ الداخلى لأقسام (التيه العظمى ويمتلئ بمادة سائلة تشبه الليف تسمى (بالسائل التيهى).

ويتفرع (العصب السمعى) إلى عدة فروع تمر من ثقب صغيرة فى التيه العظمى وتخترق كذلك التيه الغشائى فتنتشر فى فراغه الداخلى فتصبح بذلك أطراف الألياف العصبية فى وسط السائل التيهى.

حكمة الخالق

لما كانت القوة السامعة لاتفيد السمع إلا بواسطة قرع الصوت للهواء ووصول ذلك الهواء إلى الدماغ، اقتضت الحكمة الإلهية أن يجرى السمع فى عظم صلب ذى عطفات وتعاريج كثيرة إلى أن ينتهى إلى عصبتين ناشئتين من الدماغ.

وذلك العصب لو كان بارزاً لأضر به الهواء فيخرج عن حد الاعتدال بملاقاة أننى برودة، لأن طبيعه بارد، فجعل كامناً فى الدماغ لهذا المعنى ، وقد

جعل مجراه مفتوحاً أبداً ليصل إليه الهواء المقروح دائماً فيسمع مايشاء ومالم يشأ.

ولما كان فى فتحته سعة وكان متعرضاً لأفات البرد والغبار ومصادمة الهواء المقروح بعنف كالرعد والصيحة العظيمة جعل مجراه ذا عطفات وتعاريج على هيئة (اللولب) لئلا يصل الهواء إلى السمع دفعة واحدة، بل يبقى فى العطفات ويرد على السمع شيئاً فشيئاً، وتسكن شدته فى التعاريج فيفهم بالتأنى، وجعلت على مجراه صدفة ناشزة لرد الصوت إلى الثقبة وتمنعه من الانتشار ، وخلقت من الغضروف لأن الغضروف موافق لقبول الصوت.

كيفية السمع

تحدث الأصواب الخارجية فى الهواء تموجات مناسبة لشدتها، لوظيفة الأذن الخارجية جملة التموجات الصوتية وتوصيلها من القناة السمعية الخارجية إلى الغشاء الطبلى فيهتز اهتزازات مناسبة لها، وتصل هذه الاهتزازات إلى الأذن الداخلية بواسطة العظييمات السمعية إذ تتصل الأولى منها وهى المطرقة بالغشاء الطبلى والأخيرة وهى الركاب بالدمليز عند الكوة البيضضية. فتسرى هذه الاهتزازات فى السائل التيهى وتحدث به تموجات مناسبة لها فتنبه أطراف الألياف العصبية المحفورة فيه، وتنقل هذه الألياف ماتشعر به أطرافها إلى المراكز السمعية فى المخ لتمييزها، وعند ذلك تدرك الأصوات المختلفة وتتعرف اتجاهاتها.

عضو الصوت

عضو الصوت (الحنجرة والوتران الصوتيان) وهما حبلان من منسوج أصفر مرن وبينهما فتحة تسمى (المزمار) تتسع أثناء الشهيق العميق بابتعاد

أحد الحبلين عن الآخر، وتضييق قليلا عند التنفس الهادئ أما فى الكلام والغناء فيقترب أحد الوترين من الآخر كثيرا .

الأمثال اللغوية

- ١- ألا من يشتري سهرأ بنوم ؟ يضرب لمن غمط النعمة وكره العافية .
- ٢- دمت لنفسك قبل النوم مضطجعا : أى استعد للنواب قبل حلولها .
- ٣- السليم لاينام ولاينيم: يضرب مثلا لمن لايستريح ولايربح غيره .
- ٤- النوم فرخ الغضب : أى إن الغضببان إذا نام ذهب غيظه .
- ٥- نام بعين الأمن المشيع: يضرب للرجل الضعيف يروم الامور ولايروم مثلها إلا البطل . والمشييع القوى الغالب .
- ٦- أنوم من الفهد، أنوم من الغزال : يضرب لمن ثقل نومه .

الأمثال العامية

- ١- إن كان عدوك نمله لاتنم له : يقال للحذر والاحتراس .
- ٢- الذى يعادى الرجال ماينامش الليالى .
- ٣- لاينام من أثار : يقال لمن عليه ثار .
- ٤- الأيام الوحل فانتتها النوم : يقال للإنسان الخلى .
- ٥- الأكل بالكتف والنوم بالراحة : يقال إذا لم يقبل المبيت بعد العشاء .
- ٦- كل نومة وتمطيطة أحس من فرح طيطة: يقال فى شأن الكسول ويقولوه الذى لايجب الاجتماعات فى الأفراح والمآتم مع الناس .

- ٧- كل واحد ينام على الجنب اللي يريحه: يقال لمن لا يقبل منك النصيح ويريد أن يعمل برأيه.
- ٨- مكتوب على ورق الخيار اللي يسهر الليل ينام النهار: يقال لمن ينام بالنهار كثيرا ويكثر من السهر.
- ٩- نام نومة أهل الكهف : يستعمل فى وصف إنسان بأنه كثير النوم على خلاف العادة.

العين

الأمثال اللغوية

- ١- مل عينيك شنى غيرك : يضرب فى اليأس مما فى أيدي الناس.
- ٢- هو أزرق العين : يضرب فى الاستشهاد على البغض.
- ٣- هذا عبد عين : يضرب للعبد يعمل مادام مولاه يراه.
- ٤- فلان اخو عين وصديق عين : إذا كان يراى فيرضيك ظاهره.
- ٥- هلا لصدر عينك تنتظر : يضرب للناظر إلى الناس شزرا.
- ٦- يبكى إليه شبعاً وجوعاً: يضرب لمن عادته الشكاية ساعات حاله أم حسنت.
- ٧- يطين عين شمس : يضرب لمن يستر الحق الجلى الواضح.
- ٨- نر الرماد فى العيون : أى يلبس الباطل ثوب الحق.
- ٩- تفر من ترى ويفرك من لا ترى : أى إذا غررت من تراه ومكرت به أو غدرت فإنك المغرور لا هو لأنك تجازى بفعلك.

- ١٠- إن تعش تر مالم تره.
- ١١- برق لمن لايعرفك : أى هدد من لاعلم له بك.
- ١٢- أبصر من زرقاء اليمامة: يبصر الشئ من بعد زائد.
- ١٣- أبصر من غراب : يبصر الشئ من بعد زائد.
- ١٤- أبصر من الوطواط بالليل : يبصر الشئ من بعد زائد.
- ١٥- اقصر لما أبصر : أى أمسك عن الطلب لما رأى سوء العاقبة.
- ١٦- يرى الشاهد ما لا يرى الغائب: يضرب للرجل الذى يرى عواقب الأمور.

نصائح دينية

- ١- قال تعالى : ﴿وهو الذى أنشأ لكم السمع والأبصار والأفئدة قليلا ما تشكرون﴾ المؤمنون.
- ١٢- قال الله تعالى : ﴿يا أيها الذين آمنوا اطيعوا الله ورسوله ولا تولوا عنه وأنتم تسمعون ولا تكونوا كالذين قالوا سمعنا وهم لا يسمعون إن شر الدواب عند الله الصم البكم الذين لا يعقلون ولو علم الله فيهم خيرا لأسمعهم ولو أسمعهم لتولوا وهم معرضون﴾. الانفال.

الأحاديث والآثار

السمع والأذن

- ١- إذا سمع أحدكم النداء والإناء على يده فلا يضعه حتى يقضى حاجته منه. (عن أبى هريرة).

- ٢- إذا سمعتم النداء فأجيبوا داعي الله . (عن كعب بن عجرة).
- ٣- إذا سمعتم النداء فقولوا مثل ما يقول (عن أبي سعيد).
- ٤- إذا سمعتم أصوات الديكة فسلوا الله من فضله فإنها رأت ملكا، وإذا سمعتم نهيق الحمير فتعنوا بالله من الشيطان فإنها رأت شيطانا (عن أبي هريرة).
- ٥- اسمعوا وأطيعوا وإن استعمل عليكم عبد حبشي كأن رأسه زبيبة (عن أنس).

أصوات متداولة على الألسنة عند القراءة

- البسمة : قول : بسم الله.
- السبحة : قول سبحان الله.
- الهيله : قول لا إله إلا الله.
- الحوقلة : قول لا حول ولا قوة إلا بالله.
- الحمد له : قول الحمد لله.
- الحيطة : قول المؤذن حي على الصلاة حي على الفلاح.

حاسة الشم

الشم هو الحاسة التي تدرك بها الروائح الزكية والروائح الكريهة، وتميزها بعضها عن بعض ومركزها الأنف.

الأنف، هو مركز حاسة الشم، وهو عضو بارز في وسط الوجه، وهو في تمام خلقته، وله فتحتان تعرفان بطاقتي الأنف، تؤدي كل منها إلى فراغ منفصل

عن الآخر بحاجز غضروفي وعظمي : يقال له الخيشوم.

ويكل من فراغى الأنف ثلاث عظام ملتوية موضوع بعضها فوق بعض.

ويتصل الفراغان الأنف ثلاث عظام ملتوية موضوع بعضها فوق بعض.

ويتصل الفراغان الأنفيان بالجزء العلوي من البلعوم بثقبين هما فتحتا

الأنف الداخليتان ، ويبطن الفراغان الأنفيان والعظام الأنفية بغشاء مخاطي ذي لون قرنفلي عند فتحتي الأنف وباهت في الداخل.

ومقر عضو الشم الغشاء المخاطي الذي يبطن جزءا من عظام الأنف

الداخلية، وهو باهت اللون وتنتشر فيه أطراف الأعصاب الخاصة بالشم، وتنتشر

بهذا الغشاء المخاطي خلايا طلاشية خاصة بحاسة الشم بكل منها زائدة شعرية

بارزة ، ولأجل أن تكون حاسة الشم قوية يلزم أن يكون الدماغ والعصب الشمي

سليمين والغشاء المبطن للأنف رقيقا رطبا.

حكمة الخالق

الأنف

خلق الأنف : بارزاً عن الوجه لمافيه من الجمال، ولتكون أرنبته آلة

لاستنشاق الهواء ، وخلق مجراه مفتوحا ، لأن الحاجة إلى استنشاق الهواء

للتنفس ضرورية دائما، وإنما جعل مجريين احتياطا لمصلحة التنفس حتى لو

أصاب إحد المجريين أفة تحصل بالآخر مصلحة التنفس.

وخلقت قصبته صلبة لتكون وقاية للوجه من المصاصات ، وأرنبته لينة

ليحصل بانقباضها وانبساطها جذب الهواء كما ترى من (كبير الحدادين)

ومجراه إذا علا ينقسم قسمين: أحدهما يفضى إلى فضاء الفم ، والآخر يمر

صاعدا حتى يفضى إلى العظم الشبيه بالمصفاه الموضوع فى وجه محل الإحساس ، فيحصل بأحد القسمين الشم وبالأخر التنفس . وإنما جعل في منتهى شعبتى الأنف عظم مثقوب شبيه بالمصفاة لتصل الروائح بنفسها إلى موضع الإحساس ويستفرغ منها الفضلات المخاطية ، ولم تجعل هذه المنافذ مستقيمة بل معوجة، إذ لو كانت مستقيمة لكان الهواء المستنشق يصل إلى الدماغ بسرعة فيفسد، فجعلت معوجة ليبقى الهواء فى تلك التعاريج مدة تنكسر بروحيتها فإذا وصل إلى الدماغ يكون معتدلا .

وجعل منفذ المنخرين إلى الحنك، حيث يوازى الحلقوم . ليكون التنفس أسهل ولو لم يكن كذلك لما أمكن انطباق الفم ساعة، ولو كان التنفس بالفم لكان الفم جافا بدخول الهواء وخروجه، فلم يحصل ادراك الطعم، ولا حركة اللسان، ولا مضغ الطعام ولا بلعه.

كيفية حصول الشم

هى أن الهواء الحامل للروائح يأتى عند التنفس ويمر من الفتحات الأنفية الخارجية إلى الرئتين فيحصل تنبيه يوصل تلك الروائح بواسطة أطراف الأعصاب الشمية المنتشرة في الغشاء المخاطى إلى المخ الذي يميز نوعها إن كانت طيبة أو كريهة.

وتنتشر معظم فروع الأعصاب الشمية فى الجزء العلوى من المنطقة الأنفية، ولذلك إذا أراد الإنسان أن يشم رائحة معينة تجده يستنشق الهواء بقوة لإدخاله إلى الجزء العلوى من هذه المنطقة فيحل محل الهواء الذى يكون راكدا فيها فتتشبع أطراف الألياف العصبية الشمية بهذه الرائحة.

الروائح وتأثيرها

بعض الروائح تؤثر تأثيرا خاصا كرائحة الاقيون، والبنج، والذاتورا ، والبيلسان ، والجوز المقي فإنها تسبب النوم إن كانت ضعيفة قصيرة المدة وتسبب الصداع إن كانت قوية طويلة المدة.

ورائحة المسك تسبب لبعض الناس صداعا شديدا وقد تسبب الرعاف.

(ورائحة الترابنتينا) تؤثر في الشم أولا ، ثم تمتص وتتجه إلي البول، فيكتسب منها رائحة بنفسجية، ورائحة الكافور تضعف قوة أعضاء التناسل، ورائحة الأزهار الجيدة الرائحة كالورد، والياسمين، والبنفسج والتمرحنا والريحان والفلفل تسبب أعراضا خطيرة إذا كانت في محل مقفل، ولاسيما في الليل.

العناية بنظافة الأنف

يجب العناية بتنظيف الأنف جيدا بالماء الساخن في أوقات الغسل، وبالمنديل في غيرها لإزالة مايتراكم فيها من الأوساخ، والأتربة التي يصعب إخراجها بالتمخط . وينبغي عدم التمخط إلا بالمنديل، وأن لا يترك المخاط يسيل على شفثيه بين أونة وأخرى.

ويجب عدم وضع الأصابع في الأنف لاستخراج الوسخ. فكل ذلك من العادات القبيحة.

نصائح أدبية

- ١- تجنب لمس الأنف ، أو وضع الأنامل فيه ، إلا لضرورة.
- ٢- وعند التمخط يلزمك مراعاة الأدب ، فلا تستعمل يدك ثم تمسح في

الحيطان أو الثياب، أو تلقى المخاط على الأرض ، والجدران ، والمقاعد، كما يفعل الرعاع بل استعمل المنديل.

٣- وينبغي وقت وضع المنديل على الأنف إسبالة أيضا على الفم حتى يحجبه عن الأنظار.

٤- واحذر من طرح المنديل على الأرض أو الأثاث بعد ذلك ، ومن إبراز طرفه من الجيب.

٥- إذا دعت الضرورة للتمخط وقت الأكل فابعد رأسك، وامسح انفك في المنديل بدون ضجة.

٦- يهتزز بقدر الطاقة من التمخط أو العطاس في المجالس.

٧- يحسن الدعاء للعاطس إذا حمد الله بأن يقال له يرحمك الله .
فيجابه يقول : يغفر الله لنا ولكم. أو يهديكم الله ويصلح بالكم.

٨- يجب وقت العطاس أن يلفت الوجه عن مقابل من يكون حاضرا مع وضع المنديل على الوجه.

حاسة الذوق

الذوق هو الحاسة التي بها يعرف الطعم، والنكهة ، وكيفيات الغذاء ، من جودة ورداءة، ولذة وضدها، ولذة الطعم دليل على جودة الطعام، والعكس بالعكس فيتلذذ الإنسان طبعاً بالماكل والمشارب اللذيذة، فيميز ما يوافق الجسم فيتناوله ، وما لا يوافق فیتجنبه.

عضو الذوق (اللسان)

اللسان هو العضو الخاص بهذه الحاسة، وهو عضلي ويمتد في داخل فراغ الفم ويكسوه غشاء مخاطي ويتصل بالفك الأسفل بواسطة عضلات تربطه به. وطرف اللسان الأمامي رفيع نوعا ومتحرك وقاعدته عريضة، ويتصل بها طرف العظمة المسماة (بالعظمة اللامية).

ومقر عضو الذوق في الغشاء المخاطي الذي يغطي اللسان، وخاصيته السطح العلوي والخلفي منه، وفي الغشاء المخاطي للقسم الخلفي من سقف الحلق، والغشاء المخاطي الذي يغطي السطح الأسفل من اللسان أملس رقيق في جدران الفم.

أما الذي يغطي السطح العلوي منه فخشن لوجود نتوءات على سطحه تعرف (بالحلمات) وهي خاصة بحاسة الذوق، ومزودة بعدد عظيم من الفروع النهائية للأعصاب الخاصة بالذوق وكذلك بالأوعية الدموية، وأهمها (العصب اللساني) وهو المدرب للطعم الناشئ من الزجاج الخاص، وهناك عصب آخر يسمى (بعصب تحت اللسان) معد لتحريكه.

وطرف اللسان يتنوق بسرعة المواد الملحة أو الحلوة، أكثر من بقية أجزائه بدليل أنك إذا وضعت قطعة سكر على الجزء الخلفي من لسانك فإنك لا تشعر سريعا بطعمها كما لو لمستها بطرف لسانك.

ويتنوق الجزء الخلفي من اللسان المواد المرة بسرعة، أما جانبا اللسان فيتنوقان المواد الحمضية. ولكي يشعر اللسان بطعم المواد يجب أن تكون هذه المواد ذائبة، أو قابلة للنويان في اللعاب ليتمكن انتشارها بالغشاء المخاطي لتلامس أطراف الأعصاب المنتشرة في الحلمات.

كيفية التذوق

متى وضع بعض الأطعمة على اللسان أو وصل العصب طعمها إلى الدماغ فيتيسر الحكم بذلك على الطعم أمر هو أم حلو. على أن بعض أجزاء الفم كجدران الخدين وأعلى البلعوم تشترك في هذه الوظيفة وبين هذه الحاسة ، والمعدة، والشهية لها ارتباط وثيق، وتساعد حاستا الشم والبصر على اتمام وظيفة هذه الحاسة.

وتتنبه حاسة النوق بالتمارين والممارسة، وتفقد بكثرة استعمال المنبهات كما يحدث لدمنى الخمر والتبغ.

منفعة اللسان في صحة الإنسان

اللسان للإنسان كمرشد أمين منه له، فمتى حكم بأن الطعم لا يوافقه تنبهت النفس ، واشمأزت منه ، وكرهت المعدة قبوله ، مخافة أن يهيجها أو يضر بها.

أما إذا حكم بأن الطعم لذيق، فإن المنوق نافع للبدن فالنفس تشتهي، وتزيد رغبتها فيه، كما تزيد المعدة اشتياقاً لقبوله، ولذا يجب أن تتحقق أنه ليس لنا غنى عن اللسان، إذ لولاه لانعدمت حاسة النوق التي مركزها سطح اللسان ولاكثر الإنسان من تعاطى ما يضره فيتلف صحته، ولكانت البلعة الغذائية في الفم كما تكون في اليد على حد سواء، وكان الإنسان لا يميز عند الأكل بين الخبز الجيد، والخبز العفن الرديء الذي يترتب على كثرة الأكل منه ضرر عظيم لأنه سم قاتل. لذا يجب علينا أن نستعمل اللسان فيما أعد له إذ بمخالفتنا هذا الواجب نكون قد جلبنا لأنفسنا الويال، وعرضناها للوقوع في مهاوى الخبال، وسوء الحال.

التهاب اللسان

قد يظهر على اللسان بثرات أو قروح أو التهاب، وسببه تعاقب المتناولات الباردة بعد الحارة وبالعكس، وفي هذه الحالة ينبغي استعمال الفرعة المليئة، ويزاد عليها الأشربة المحللة، وبعض مسهلات خفيفة كمصل اللبن، والتمر هندي، ومطبوخ خيار الشنبر، وأن يتغذى المريض بالماكولات الخفيفة، ومتى زال الالتهاب تكوى القروح أو الحبوب كيا خفيفا (بالتوتيا الزرقاء) المسماه في علم الكيمياء «كبريتات النحاس، أو بالحجر الجهنمي» لكن بمجرد ذلك يتمضمض العليل بالماء لثلا يزدرد من الجواهر المذكورة شيئا.

اللسان وآفاته

اللسان من نعم الله العظيمة ، ولطائف صنعه الغريبة ، فإنه صغير جرمه عظيم طاعته وجرمه.

إذ لا يستبين الكفر والإيمان إلا بشهادة اللسان ، وهما غاية العصيان والطاعة.

ومن أطلق عذبة لسانه ، وأهمله، سلك به الشيطان في كل ميدان ، وساقه إلى شفا جرف هار، إلى أن يضطره إلى البوار ولا يكب الناس في النار على مناخرهم إلا حصائد ألسنتهم.

نصائح أدبية

آداب اللسان و صيائته

- ١- اعلم أن المرء بأصغريه : قلبه ولسانه ، فاللسان خلق للتعبير عن مراده وهو معيار فضل المتكلم وعلمه وأدبه ، ومحك خلقه، من حلم وغضب ، ورقة وخشونة ، وكمال ونقص، وغيرها .
- فاجعل لسانك لسان صدق في القول والمعاملة ، وصنه من سوء القول والكلام فيما لايعنى ، والخوض في الباطل ، والتشديق، والمزاح الذي يتعدى الحشمة ، والاستهزاء ، وإفشاء السر، والكذب ، وشهادة الزور، والحنف بالباطل، وخلف الوعد، وما إلى ذلك من رشقات اللسان ومهلكاته، فتبرهن بذلك على كمال عقلك وحسن أدبك.
- ٢- لاتدنس لسانك بالغيبة.
- ٣- لاتدنس لسانك بالنميمة ، قال تعالى ﴿ولا تطع كل حلاف مهين هماز مشاء بنميم مناع للخير معتد أثيم﴾ القلم . وقال صلى الله عليه وسلم :لن يدخل الجنة نمام.
- ٤- من الأدب والوقار ألا تلوك الفم بلسانك أمام الغير تتحرى به فضلات الطعام.
- ٥- متى تكلمت فاحترس من خروج اللعاب من الفم ، ولا يكون الكلام إلا بالتؤدة وحسن تخريج الألفاظ .
- ٦- متى تكلمت فلا تطبق أسنانك، وليكن صوتك معتدلا، لا مرتفعا ولا منخفضا .

نصائح دينية

- ١- قال تعالى ﴿ووهبنا لهم من رحمتنا وجعلنا لهم لسان صدق عليا﴾
مريم. وقال تعالى: ﴿ووهبنا لهم من رحمتنا﴾ يعني لإبراهيم واسحق ويعقوب
من رحمتنا ، بسطنا لهم في عاجل الدنيا من سعة رزقنا وأغنياناهم بفضلنا.
ورزقناهم الثناء الحسن ، والذكر الجميل من الناس.
- ٢- قال تعالى : ﴿فإنما يسرناه بلسانك لتبشر به المتقين وتنذر به قوما
لدا﴾. مريم.
- ٣- قال الله تعالى : ﴿يوم تشهد عليهم السنتهم وأيديهم وأرجلهم بما كانوا
يعملون﴾. النور.
- ٤- قال الله تعالى : ﴿قال رب إنى أخاف أن يكذبون ويضيق صدرى ولا
ينطق لسانى فأرسل إلى هارون﴾ الشعراء.
- ٥- قال تعالى : ﴿رب هب لي حكما وألحقنى بالصالحين واجعل لى لسان
صدق فى الآخرين واجعلنى من ورثة جنات النعيم واغفر لأبى إنه كان من
الضالين﴾ الشعراء.
- ٦- قال تعالى : ﴿وأنه لتنزيل رب العالمين نزل به الروح الأمين على قلبك
لتكون من المنذرين بلسان عربى مبين﴾. الشعراء.

الأحاديث والآثار

اللسان

- ١- أحب الأعمال إلى الله أن تموت ولسانك رطب من ذكر الله. (عن
معاذ)

- ٢- أحب الكلام إلى الله تعالى أربع : سبحان الله والحمد لله ، ولا إله إلا الله، والله أكبر لا يضرك بأيهن بدأت. (عن سمرة بن جندب).
- ٣- احفظ لسانك . (ابن عساكر)
- ٤- جاهدوا المشركين بأموالكم وأنفسكم، والسنتكم (عن انس)
- ٥- الجمال في الرجل اللسان . (عن علي بن الحسين).
- ٦- خير المسلمين من سلم المسلمون من لسانه ويده . (عن ابن عمر).
- ٧- ذاق طعم الإيمان من رضى بالله ربا، وبالإسلام ديناً، وبمحمد رسولا، (عن العباس).
- ٨- أكثر الناس ذنوباً يوم القيامة أكثرهم كلاماً فيما لا يعنيه.
- ٩- أول من فتن لسانه بالعربية المبينة إسماعيل وهو ابن أربع عشرة سنة (عن علي).

في عيوب اللسان والكلام

- الرثة : حبسة في لسان الرجل وعجلة في كلامه .
- اللكنة والحكمة : عقدة في اللسان وعجمة في الكلام.
- اللقطة: ثقل اللسان ، وغلظة في الفم .
- لهته والهنهته: حكاية النداء للسان عند الكلام.
- التعتمة والثعنة : صوت العي والألكن .
- اللثغة : أن يصير الراء لاما.
- الفافأة: أن يتردد في الفاء - التمتمة : أن يتردد في التاء.

الجلجة: العى وإدخال بعض الكلام فى بعض.

الخنخنة: أن يتكلم من لدن أنفه. المقمقة: أن يتكلم من أقصى حلقه.

اللفف: أن يكون فى اللسان ثقل وانعقاد.

البكم: الانقطاع عن الكلام.

الخرس: انعقاد اللسان عن الكلام.

العى: العى كلاما لايهتدى لوجهه.

حاسة اللمس

اللمس هو الحاسة التى بها نعرف الأجسام الخارجية، وبها نميز كون الجسم ناعما أو خشنا ، لينا أو صلبا، باردا أو حارا، وبها نعرف شكل الأجسام وعددها.

ومجلس هذه الحاسة أعصاب الجلد المنتشرة فى جميع امتداده، وهى ثابتة فى الإنسان أكثر من سائر الحيوانات ، وفى الإناث أكثر من الذكور. وفى الأطفال أكثر من الشيوخ، وفى أنامل أصابع اليدين أكثر من باقى الجسم، لانتشار الخيوط العصبية فيها، وفى طرف اللسان والشفيتين وطرف الأنف وراحة اليد أكثر احساسا من الذراع والفخذ.

والأعصاب التى تتعلق بها حاسة اللمس تنشأ من النصف المقدم من النخاع الشوكى . وهذه الحاسة تنمو بالاستعمال ، فإن مكفوفى البصر، يمكنهم تمييز أنواع المعادن والعمله ، وقراءة الكتب الموضوعة لهم وغير ذلك بمجرد اللمس لنمو هذه الحاسة عندهم بكثرة الممارسة والمران.

والعمل باليد يضعف حاسة اللمس لأن بين من يعمل بيده، ومن يعمل بغيرها فرقا عظيما لأنك تجد جلدة يد الأول غليظة خشنة ، وجلدة يد الثانى ملساء رقيقة.

كيفية حصول اللمس

حينما يلمس الإنسان شيئا يحس به ، ويصل الإحساس إلي المخ فيحكم عليه أما بالحرارة، أو البرودة أو النعومة، أو الخشونة، أو اللين، أو الصلابة.

الجلد ووظائفه

الجلد هو الغطاء الظاهر الذى يغلف الجسم ، ويكون في الشبيبة وعند الإناث ناعما مرنا، وفي منتصف العمر عند الذكور صلبا خشنا، وفي الشيخوخة وعند نوى الهزال، وحول المفاصل ، مجعدا مكرمشاً، وهذا الغشاء مثقوب في حذاء الأعين والأنف والأذنين والفم بفتحات متسعة كثيرا أو قليلا.

ويتكون الجلد من ثلاث طبقات منضمة بعضها إلى بعض انضماما جيدا على هيئة طبقات.

١- الأولى : سطحية وتسمى البشرة، وهى شفافة عديمة الحساسية تعتبر كطلاء غائر، فهى حينئذ جزء ميت يتصل عند وضع طرفه عليه، البشرة أكثر سمكا من الأجزاء الكثيرة المعرض للاحتكاك كأخمص القدمين ، وراحة اليدين، وكثيرا ما تتصل على هيئة قشور صغيرة وتتجدد كلما أزيلت بشرط وجود الأدمة، وإذا كانت البشرة نظيفة فإنها تشبه طبقة رقيقة من قرن طرى.

٢- والثانية : الطبقة المتوسطة أو الجلد الحقيقى وتسمى (بالأدمة) وهى أهم طبقات الجلد وأكثرها مقاومة، وفيها قابلية انبساط عظيمة . وقوة إحساس

زائدة، وتحتوى على عدة مجموعات من الأوعية وهى الشرايين والأوردة، والأوعية الليمفاوية، وفيها فضلا عن ذلك غدد دهنية، وغدد عرقية وأعصاب.

٣- الثالثة : الطبقة الباطنة وتسمى بالشبكة المخاطية للجلد وهى مكونة من المنسوج الوعائى والمنسوج العصبى أو الحلمى.

والجلد فضلا عن أنه عضو تنفس فإن له أيضا وظائف مهمة لحفظ الصحة، ففيه تنفصل عن الدم المواد الفاسدة المؤذية التى إن بقيت أضرت بالصحة ضررا بليغا.

وهو أيضا مجلس لحاسة اللمس، فبواسطة العرق المحسوس والعرق غير المحسوس اللذين ينفصلان على سطحه يكون الجلد هو المنظم لدرجة حرارة الجسم. إذ بالتبخير الذى يحصل دائما فى كل جزء منه والتجديد الذى يعقب هذا التبخير يحدث نقص فى الحرارة إذا كانت زائدة عن الدرجة الطبيعية، وفى هذه الحالة يكون الإنسان قادرا على تحمل الحرارة والبرودة على حد سواء، أى يستوى عنده السكنى فى البلاد الباردة والحارة.

والسبب فى كون الجلد قادرا على تميم هذه الوظائف امتلاؤه بجملة أعصاب وأوعية دموية وغدد ومسام وقنوات.

وإذا نظرنا بالعين العارية فى سطح الجسم من الظاهر رأينا أملس أو بالمنظار المعظم الفيناه مؤلفا من جملة ارتفاعات انتشرت عليها ثقب صغيرة يقال لها (المسام) التى لا يحصى عددها، وهى تسمح باخراج العرق والمواد الدهنية التى تفرز من الجسم بواسطة غدد صغيرة تسمى (الأجهزة الدهنية).

الشعر

الشعر متحصلات قرنية تنبعث من بعض مسام البدن طبيعتها كطبيعة البشرة إذ تفرز من عضو خاص يسمى (البصيلة الشعرية) وهذه البصلة درنة صغيرة بيضاوية منفرسة في الأدمة والشعرة تتركب من جذر أو بصلة، ومن ساق ، فالجذر مدفون في حفر في الجلد تسمى (الحويصلات الشعرية) أما الساق فهو كالشعرة خلو من الأوعية الدموية والأعصاب.

وشعر الرأس يقال له (فروة الرأس) ويلاحظ أن الشعر يكثر في مواضع معينة من الجسم كالرأس ، والحاجبين ، وحول الجفنين ، وتحت الإبطين عند البالغين، وفي الذكور يظهر الشعر عند سن البلوغ في الشارب واللحية وفي الصدر والبطن.

ويختلف لون الشعر باختلاف مقدار السبعيات الملونة في خلاياه فتكون سميكة عند الأشخاص ذوي الشعر الأسود، وأما الشيب عند التقدم في السن فهو من فقد المادة الملونة له.

الأظافر

الأظافر متحصلات قرنية كثيرة الشبه بالشعر، وهي مكونة عند الإنسان من صفائح صلبة مرنة قرنية نصف شفافة تغلف أطراف الأصابع.

الظفر

خلق الظفر للإنسان بمنزلة المخلب للطير، والحافر للفرس، والظلف لسائر الحيوان، وقاية للأصابع. وجعل معيناً للأصابع في الإمساك إذ به يقوم وثاقها ويمكنه التقاط الأشياء الدقيقة وجعل آلة لأعمال كثيرة كالحك والهرس والجرد والتنقب وغيرها.

قواعد صحية

العناية بنظافة الجلد

يجب العناية بنظافة الجلد نظافة تامة ، فيغسل بالاستحمام بالماء الدافئ (الفاتر) والصابون يوميا زمن الصيف ، ومرتين في الاسبوع على الأقل زمن الشتاء مع مراعاة القواعد الآتية:

- ١- الحذر من التعرض للبرد أو الهواء وقت الاستحمام أو بعده.
- ٢- يلزم أن يكون الاستحمام بالصابون، والليف، لإزالة الوسخ الذي يكونه العرق على الجسم ، واختلاطه بغيار الجو.
- ٣- لاينبغي الاستحمام بعد الأكل إلا بعد مضي ساعتين على الأقل خشية الوقوع في الأمراض الخطرة.
- ٤- يجب بعد الاستحمام تنشيف الجسد جيدا.
- ٥- بعد الاستحمام تلبس الملابس بسرعة ، ثم تريخ الجسم قليلا.
- ٦- نظافة الجسم واجبة شرعا.

ولهذا مزيا صحية أدبية ، لأن العقل السليم في الجسم السليم، فضلا عن أن تنظيف الجسم يشرح الصدر، ويكسبه قوة ، ونشاطا، وحسنا مايستشعره المرء من النشاط والخفة عقب الاستحمام دليلا على قيام الجلد بوظائفه، وجاء في حديث شريف "اغتسلوا يوم الجمعة ولو كانت بدينار" وفيه إشارة إلى أن الاستحمام ينبغي ألا يقل عن مرة في الاسبوع كما ينبغي أن يستهان بالمال في سبيله.

وقد شددت الشريعة الإسلامية في تحميم رعاية النظافة، وجعلتها الطريق للعبادات. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ البقرة.

٧- إن اكمال نظافة الجلد تحدث تراكم المواد الدهنية فتسد المسام وينشأ عنها الأمراض كالجرب، والحكة، وأنواع القوب وغيرها، وهي معيبة لكآبة منظرها.

العناية بنظافة الشعر

ينبغي للإنسان العناية بنظافة شعره بغسل الرأس كلما اتسخ بالاستحمام مع ترجيل شعره. لأنه إذا أهمل تلبد باختلاط المادة الدهنية التي يفرزها الجلد بالفبار الذي يتساقط عليه من الجو فيكون مسرعا تعيش فيه أنواع الحشرات كالقمل، وسببا في اصابة جلد الرأس بأمراض جلدية كالقراخ وغيره.

وينبغي قص الشعر وتنسيقه، ويكون ذلك بتمشيطة ، وترجيله، والزم ماتكون هذه العناية إذا كان الإنسان زائرا ، أو مزرورا.

ينبغي عدم لمس الشعر واليدان متسختان ، وينبغي عدم لبس عمامة الغير، أو استعمال مشطه وعدم الذهاب إلى حلاق غير نظيف لايهتم بتطهير أدواته. ولا يليق بالمسلم أن ينتف الشعر الأبيض التماسا لشباب مضى، أو يخضبها بالسواد.

وفي الحديث الشريف : من مثل بالشعر فليس له عند الله خلاق (١) (عن ابن عباس).

وفي الحديث الشريف : لاتنتفوا الشيب فإنه نور المسلم، مامن مسلم

(١) خلاق : نصيب .

يشيب في الإسلام إلا كتب الله له بها حسنة، ورفع به درجة ، وحط عنه بها خطيئة. عن ابن عمر.

وعن ابن عباس قال : قدم على رسول الله صلى الله عليه وسلم وفد من العجم قد حلقوا لحاهم، وتركوا شواربهم ، فقال ﷺ : خالفوا عليهم فحفوا الشوارب واعفوا للحي.

وعن أنس : احفوا الشوارب ، واعفوا للحي ، ولا تشبهوا باليهود.

وعن ابن عباس : أن أحسن ما غيرتم به هذا الشيب الحناء والكتم^(١).

العناية بنظافة الأظافر

ينبغي تقليم الأظافر من وقت لآخر لإزالة ما يكون بها من الأوساخ التي تكون سببا لوجود جراثيم عديدة تنشأ عنها الإصابة بأمراض مختلفة، ويجب على الإنسان ألا يقرض أظافره بأسنانه، وبعد قصها ينبغي غسل الأصابع بالماء والصابون.

الاستحمام

الاستحمام إما أن يكون بماء بارد، أو ماء فاتر، أو ماء حار، أو ماء البحر.

الحمام البارد

الاستحمام بالماء البارد إذا قصد به التقوية يلزم أن تكون مدته قصيرة ويؤخذ عادة في الصباح. وأن يدلك الجسم بعده بخزقة ناشفة ، ولا يجوز أن يقف

(١) الكتم : نبت يخضب به الشعر وصنع منه مداد للكتابة .

الإنسان فى الماء ومعظم جسمه غير مغمور به لما يعقبه من احتقان القلب، ومن أحسن أنواع الاستحمام بالماء البارد أن يصب الماء على الجسم، لأن ذلك مفيد للضعفاء ، والنساء ، والأولاد، وهو أحسن من استعمال النوش الذى لا يتحملة إلا الأقوياء.

الحمام الفاتر

مفيد جدا بعد الرياضة العنيفة مدة الحر، ومدة الشتاء متى كان الجسم باردا، لأنه ينعش القوى ، ويزيل التهيج العصبى.

الحمام الحار

لايجوز استعماله أكثر من مرة فى الأسبوع، ومن فوائده تسكين الألم والتهيج، وفتح مسام الجلد إذا ضاقت من البرد، ولا يحتاج إليه إلا الأقوياء والذين جلودهم خشنة، أما الضعفاء فإنه يسبب لهم الإغماء غالبا. ويكون الاستحمام بالماء البارد أو الفاتر أو الحار قبل الطعام.

نصائح دينية

- ١- قال الله تعالى : ﴿إن الذين كفروا بآياتنا سوف نصليهم نارا كلما نضجت جلودهم بدلناهم جلودا غيرها ليذوقوا العذاب﴾ النساء.
- ٢- قال تعالى : ﴿الله نزل أحسن الحديث كتابا متشابها مثاني تقشعر منه جلود الذين يخشون ربهم ثم تلين جلودهم وقلوبهم إلى ذكر الله ذلك هدى الله يهتدى به من يشاء ومن يضلل الله فما له من هاد﴾ الزمر.
- ٣- قال تعالى : ﴿ويوم يحشر أعداء الله إلى النار فهم يوزعون﴾ إذا ما جاءوها شهد عليهم سمعهم وأبصارهم وجلودهم بما كانوا يعملون﴾ فصلت.
- ٤- قال تعالى : ﴿وقالوا لجلودهم لم شهدتم علينا قالوا أنطقنا الله الذي أنطق كل شيء وهو خلقكم أول مرة وإليه ترجعون وما كنتم تستترون أن يشهد عليكم سمعكم ولا أبصاركم ولا جلودكم ولكن ظننم أن الله لا يعلم كثيرا مما تعملون﴾ فصلت

الأحاديث والآثار

الشعر

- إذا كان لأحبكم شعر فليكرمه
(عن عائشة)
- احفوا الشوارب واعفوا اللحى
(عن أبي هريرة)

اللمس

- لاتمس القرآن إلا وأنت طاهر (عن حكيم بن حزام)
- لاتمس النار مسلما رأني أو رأى من رأني (عن جابر).

القوى العقلية

القوى العقلية أربع مراتب :

الاولى : القوة التى بها يفارق الإنسان البهائم، وهى استعدادة لقبول العلوم النظرية والصناعات الفكرية.

الثانية : القوى التى تسخر الوجود للصبي المميز، وبها يدرك الضروريات والممكنات والممتلكات، كالعلم بأن الاثنين أكثر من واحد والشخص الواحد لا يكون فى مكانين أى لا يشغل حيزين ، فيقال له : التصورات والتصديقات الضرورية.

الثالثة : قوة تحصل بها العلوم المستفادة من التجارب بمجارى الأحوال، فمن اتصف بها يقال له : عاقل ، ومن خلا عنها يقال له : غبي غمر، وهى معان مجتمعة فى الذهن فيستتبط بها مصالح الأغراض.

الرابعة: قوة يعرف بها حقائق الأمور مبانيها ومقاطعها حتى يقع الشهوة العاجلة للذة الأجلة، ويحتمل المكروه العاجل لسلامة الأجل، فيسمى صاحبها : عاقلاً من حيث أن إحترامه وإحجامه، بحسب ما يقتضيه النظر فى العواقب ، لا يحكم الشهوة العاجلة.

مدح العقل

اعلم أيها الإنسان أن الله سبحانه وتعالى خلقك وميزك على سائر الحيوان بالعقل واللسان، والعقل غريزة فى الإنسان ينتهى بها إدراك العلوم النظرية ، وتدبير الصناعات الخفية الفكرية. وقال بعضهم : إن العقل نور يقذف فى القلب ، به يستعد الإنسان لإدراك الأشياء. فكل إنسان حنكته التجارب، وهذبته العلوم

والمعارف، يقال له : عاقل.

وسمى الفعل عقلا تشبيها بعقل الناقة، لأن العقل يمنع الإنسان من الإقدام على شهواته إذا قبحت، كما يمنع العقل (الرباط) الناقة من الشرود إذا نفرت.

قال الشاعر:

ما وهب الله لامرئ هبة أفضل من عقله ومن أدبه
مما حياة الفتى فإن فقد فإن فقد الحياة أليق به

ذم الهوى

أما الهوى فهو ميل الإنسان إلى اتباع الشهوات واللذات، فهو مضاد للعقل لأنه ينتج عن الأخلاق قبائحها، ويظهر من الأفعال فضائحها، ويجعل ستر المرء مهتوكا، ومداخل الشر سلوكا.

قال تعالى : ﴿يَا دَاوُدُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ﴾ . (سورة ص)

وقال تعالى : ﴿أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ﴾ .

وقال تعالى : ﴿وَلَا تَطْعَمْ مِنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا﴾ الكهف.

وقال علي بن أبي طالب (رضي الله عنه) : أخاف عليكم اثنين : اتباع الهوى ، وطول الأمل.

وقال الشعبي : إنما سمى الهوى هوى لأنه يهوى بصاحبه.

وقال الشاعر:

إن الهوان هو الهوى قلب اسمه فإذا هويت فقد لقيت هوانا
وقال بعض العلماء : ركب الله الملائكة من عقل بلا شهوة ، وركب البهائم
شهوة بلا عقل ، وركب ابن آدم عن كليهما؟ فمن غلب عقله على شهوته فهو
أفضل من الملائكة، ومن غلبت شهوته عقله فهو شر من البهائم.

الأمثال العامية

العين

- ١- المكتوب على الجبين تراه العين
- ٢- المقدر لا بد من نفاذه.
- ٣- الحذر لا يمنع القدر.
- ٤- اللي مكتوب على لازم أراه وإن كنت فى قمقم وعلى غطاء.
- ٥- ابن آدم ما يملأ عينه إلا التراب.
- ٦- اجتهد وفتح عينك
- ٧- أسرع من ملح البصر
- ٨- أسرع من البرق
- ٩- انكشف الغبار وبان العوار
- ١٠- البعيد عن العين بعيد عن القلب:
- ١١- أنت لسه شفت إيه

- ١٢- الثقل ورا يا قبانى
- ١٣- حبك الشئ يعمى ويصم
- ١٤- الهوى شريك العمر
- ١٥- الحب يدارى العيوب
- ١٦- القرد فى عين امه غزال
- ١٧- اللى يعيش يامايشوف واللى يمشى يشوف أكثر
- ١٨- العين الحمرة تخوف
- ١٩- انت عينك فارغة : تقوله لمن لايقنع بشئ منك
- ٢٠- اللى ميخلنيش كحل فى عينه ماجعلهمش مركوب فى رجلى : تقوله لمن تعتبره وهو لايعتبرك .
- وقال الشاعر : من يرانى بعين نقص رأيتـه بالتى رأنى
- ٢١- الشاهد يرى مالايرى الغائب . يقال عند تحقيق الأمر وتأكيدـه .
- وقالت العرب : ليس الخبر كالعيان.
- ٢٢- ايش خاطر الأعمى ؟ قال قفة عيون : تقوله إذا وعدك إنسان بشئ محبوب لك.
- ٢٣- أعمى وعامل صراف . يقال لمن يدخل فى الأمور التى لاتتناسبه أو تأتى منه جهلا.
- ٢٤- أعمى وعامل كحال.
- ٢٥- أعمى ولايس عيون

- ٢٦- أخرس وعامل قاضى.
- ٢٧- أقرع ونزهى.
- ٢٨- الدخان القريب يعمى : يقال عند تضرر الأقارب بعضهم من بعض.
- ٢٩- اللى مايشوف من الغريال يبقى أعمى : يقال لمن لا ينتبه للأمور التى شأنها أن ينتبه لها.
- ٣٠- الله يحيى أصحاب النظر يالون : يقال لمن يترفق فى طلب الإحسان إليه بالإشارة من الناس.
- ٣١- اللى شاف شئ يحكى عليه: يقوله من يبرأ من معرفة خبر يسأل عنه.
- ٣٢- اللى ماينفعنى فى حياتى يوفر تعبى فى مماتى : يقال لمن يوعد بالمنفعة فى المستقبل .
- ٣٣- الطشاش ولا العمى كله : يقال فى من يرضى بالنون من الأمر
- ٣٤- العين ماتكرهش إلا إالى أعلى منها : يقال لمن يذم إنسانا أكبر منه بدون سبب للذم.
- ٣٥- العين ماتعلاش عن الحاجب: يقوله الضعيف للقوى ، أو الفقير للغنى من باب الاعتراف بالفضل.
- ٣٦- الغريب أعمى ولو كان بصيراً : يقال عند عدم الاهتمام إلى الأشياء فى أماكن أصحابها.
- ٣٧- العين عليها حارس : يقال إذا ضرب إنسان بشئ ووقع أعلى العين أو أسفلها بعيدا عنها .

- ٣٨- النهار له عينين : يقال لمن يريد أن يشتغل فى الليل وهو يتضرر بذلك.
- ٣٩- اللى يبصلك بعين بصله بعينين: يقال عند اظهار العناية والشفقة بالغير.
- ٤٠- الأعر فى بلاد العميان سلطان: يقال فى الشئ الحقيق المعظم بالنسبة لغيره.
- ٤١- اللى تعمله العمشة لجوزها يتعشى: يقال فى رضا كل إنسان بما عنده من المعاشرين وبالأخص الزوجة.
- ٤٢- اضبط من الأعمى ، واحفظ من الأرض: يقال فى شأن تشييد الحفظ للأشياء.
- ٤٣- بدال خطوطك والحسرة امسحى عماصك يازعرة : يقال لمن يستعمل الشئ الذى حقه أن يستعمله غيره لكنه يناسبه.
- ٤٤- تجى للعر طابات : يقال عند مايتحصل الضعيف على غرضه بسهولة ويقال ربما أصاب الأعمى رشده.
- ٤٥- جرى الشر ياعورة : يقال عند ظهور مبادئ الشر من أى انسان.
- ٤٦- جه يكحلها عماها: يقال لمن يدخل فى أمر لا يحسنه.
- ٤٧- سنى فى عين اللى مايحس بى : تقوله لمن لايعتبرك إذا رأيت منه الاحتقار.
- ٤٨- دخل السبت فى عين اليهودى : يقال عند تحتم الأمر أو عند انتهائه.

- ٤٩- رايق زى عين الديك : يقال عند وصف شئ بأنه صافى.
- ٥٠- زى ماترانى ياجميل أراك: يقال عند مقابلة الإحسان بمثله.
- ٥١- شفت بعينى ماحدش قال لى : يقوله من يعلم حقيقة أمر معين والناس منه فى ظنون.
- ٥٢- ضربه لما طلع عينه : يقال عند وصف الضرب بالكثرة.
- ٥٣- ضربوا الأعور على عينه قال تلفاته تلفاته: يقال فى شأن من تعود على المصائب.
- ٥٤- طاب والا اثنين عور : يقال عند الاستفهام عن قضاء المصلحة.
- ٥٥- طلع النهار وبان العوار: يقال عند وضوح الأمر بعد خفائه.
- ٥٦- العمى يابدر : يقال لمن يمشى فيعثر بشئ ، واضح جدا بحيث لو تأمله لراه.
- ٥٧- عينه زى عين الحرامى : يقال عند وصف إنسان بأنه ينظر إلي الأشياء بحدة فيحرق فيها جدا وبأنه يتجاهر بالمفاسد.
- ٥٨- عين النورى (اللى).
- ٥٩- عنده مال يسد عين الشمس: يقال عند وصف إنسان بأنه كثير الغنى والأموال نقوله فى الشئ الذى ترغبه وتمنع منه.
- ٦٠- عيني فيه : نقوله فى الشئ الذى ترغبه وتمنع منه.
- ٦١- عاش من بكانى ويكى الناس على ولا عاش من ضحكنى وضحك الناس على : يقال عند قبول الموعظة وتأثيرها فى النفوس.

- ٦٢- على عينك ياتاجر: يقال عند وصف الشئ بأنه سليم واضح.
- ٦٣- عين العدو تبان : يقال عند ظهور علامات العداوة من إنسان.
- ٦٤- عين ماتشوف قلب ما يحزن : يقال عند عدم الحزن على شئ بعيد عنك فيلزم عليك في ذلك.
- ٦٥- عينه في الطبق وودنه لمن زعق: يقال لمن يتلقف الأخبار وقت الأكل.
- ٦٦- عين الشمس لاتجيبه : يقال في وصف الأمر الشهير ومثله: هل يخفى القمر؟
- ٦٧- عين القلادة ورأس التخت: يقال في وصف خيار الناس أو الأشياء.
- ٦٨- عيني عليك باردة : يقوله من يرى منك ما يعجبه من الأقوال.
- ٦٩- عينك بتاخذ : تقوله لمن تظن أنه يحسد الناس ويؤثر حسده فيهم مزاحا أو جدا.
- ٧٠- عينك ماتشوف الا النور: تقوله عند الإخبار بأنك فعلت أمرا عظيما مع واحد من الناس كالضرب أو المشاحنة.
- ٧١- عينك توريك : يقال لمن يستفهم عن أمر واضح جدا.
- ٧٢- على عيني وراسي : تقوله لمن تخبره أنك تقضى له ما يريد.
- ٧٣- غارت عينه : يقال في شأن من يهجره وانت مستغن عنه.
- ٧٤- غضبك على عيني : تقوله لمن لاتحب أن يغضب لحبك له.
- ٧٥- قالوا للعميان بالزيت على قالوا شئ نستغنى عنه: يستعمل عند وصف الشئ بأنه غير محتاج إليه بالكلية.

٧٦- قبل مايشوفوه قالو كويس زى ابوه: يقال فيمن يمدح شيئاً على توهم الشهرة بدون علم منه بذلك الشئ.

٧٧- قالوا مال الجازاة دى حارة قال كل منه يبكى على حاله: يقال في وصف كل إنسان بأنه لايسعى ولا يهتم إلا بما يلزمه.

٧٨- كل عين وأصاها اصابع : يقال فى مجازاة الشئ بمثله.

٧٩- لأجل عين يكرم لها الف : تستعمل فى شأن من يكرم لأجل غيره من الناس لسبب من الأسباب.

٨٠- لابعينك رأيت ولا بقلبك حبيت : يقال فى شأن من يتباعد عن الأمر كل التباعد فيلام.

٨١- لو صعد الأعمى إلى السما لأفسدها: تستعمل فى وصف هؤلاء بالمكر والخبت زيادة على غيرهم.

٨٢- ماشفتك يأنور إلا لما ابيضت العيون: يقال فى وصف شئ بأنه حصل بعد العناية والكد فيكون عزيزاً.

٨٣- يقول للأعور أعور فى عينه : أى لا يخشى فى الحق لومة لائم.

٨٤- وقت القضاء يعمى البصر: يقال فى عدم منفعة الاحتراس من القضاء.

٨٥- يامدارى عماص الناس دارى عماصك : يقال لمن يريد أن ينفع الناس ويهمل شأن نفسه.

٨٦- ياما العين شافت.

٨٧- ياما اللون سمعت

٨٨- ياما الرجل مشيت

٨٩- يسرق الكحل من العين: يقال فى وصف إنسان بأنه ماهر فى اللصوصية.

٩٠- يابخت الأعمى : يقال عند رؤية إنسان أو شئ قبيح المنظر.

٩١- يضل من كانت العميان تهديه: يقال لمن يسترشد بغير مرشد.

وقال الشاعر: إذا كان الغراب دليل قوم يمر بهم على جيف الكلاب

٩٢- يوريه النجوم فى الضهر : يقال فيمن يتحمل مشاق شديدة.

الأذن

الأمثال اللغوية

١- أنت من بين أذننى وعاتقى : أى بالمكان الأفضل الذى لا أستطيع رفع حقه .

٢- باذننى السماع سميت : يضرب للرجل يذكر الجود ثم يفعل.

٣- تلبس أذننىك على مضاض: يضرب للرجل الحليم يسكت عن الجاهل.

٤- حلمى أصم وأذننى غير صماء : أى أعرض عن الخنا(الفحش) بحلمى وان سمعته بأذننى.

٥- قد جعل إحدى أذننىه بستانا والأخرى ميدانا : يضرب لمن لا يسمع الوعظ.

٦- فشر لذلك الأمر أذننىه فرأى غير عينيه: يضرب لمن طمع فى أمر فرأى ماكرهه منه .

٧- وجدته لابسا اذنيه . أى متفائلا.

سمع

- ٨- إذا سمعت الرجل يقول فيك من الخير ماليس فيك فلا تأمن أن يقول فيك من الشر ماليس فيك : يضرب فى ذم الإسراف فى الشئ
- ٩- من نقل إليك فقد نقل عنك : يضرب فى الاحتراس من الرجل النمام الفتان.
- ١٠- إياك أعنى واسمعى يا جارة : يضرب لمن يتكلم بكلام ويريد به شيئا غيره.
- ١١- سمعا لا بلغا : يضرب فى الخبر لا يعجب أى تسمع به ولا يتم
- ١٢- اسمع ممن لاتجد منه بدا : أى اقبل نصيحة من يطلب نفعك.
- ١٣- سامع هجر القول شريك القاتل.
- ١٤- أصم عما ساءه سميع لما يسر : أى أصم عن القبيح الذى يسيئه وسميع ،
- ١٥- أصم الله صده : أى دماغه وموضع سمعه.
- ١٦- لقد اسمعت لو ناديت حيا ولكن لاحياة لمن تنادى : يضرب لمن يوعظ فلا يقبل ولا يهتم.

الأمثال العامية

السمع - الأذن

- ١- انت تسمع دبة الثملة: يقال لحديد السمع.
- ٢- اسمع ياقط هذا مثل : ويقال عند التعريض بالكلام لغير السامع.
- ٣- اللي ما يسمع ياكل لما يشبع : يقال لمن رفض النصيحة فوقع فى الخطر.
- ٤- اللي يسمع يقول الدنيا فرغت : يقال للرجل الفشار الذي لا فائدة فى كلامه.
- ٥- اسمع تفرح جرب تحزن : تقوله إذا سمعت فائدة سهلة أو دواء سهلا.
- ٩- الكلب مايعضش فى وذن أخوه.
- ٧- اسمع من هنا وسيب من هنا : يقال لمن لا يضبط الأشياء.
- ٨- القفة اللي لها ودين يشيلوها اثنين يقوله من يريد المعاونة مع غيره لتخف عنه بعض همومه.
- ٩- مثل البلوة ان اتعرفت انشالت.
- ١٠- الهم فى الدنيا كثير بس متفرق.
- ١١- الحيطان لها ودان.
- ١٢- انت راجل ودى : يقال للرجل الذى يسمع كلام الناس بون أن يتحققه.

١٣- الزن في الودان أمر من السحر: يقال في بيان تأثير سماع الكلام في قلوب الناس.

١٤- بطلوا ده واسمعوا ده: يقال عند سماع الكلام العجيب.

١٥- سمع صيته بودنه : يقال لمن تكبر بسبب مدح الناس له على مزية من المزايا.

١٦- سمعنا وأطعنا : عند الامتثال للأمر.

١٧- سمعنا وطاعة : عند الامتثال للأمر.

١٨- قالوا اقرأ الجواب يا ابو الحصين : يقال عند وصف الأشياء بالإهمال وعدم الالتفات إليها.

١٩- من يقرأ ومين يسمع

٢٠- كلامه مايفتش من ودنى : يستعمل في الكلام الثقيل البارد الذي يشق سماعه

٢١- كلامه يدخل من الودن دى يخرج من الودن دى: يستعمل عند وصف إنسان بأن كلامه فارغ خال من الفائدة رأسا.

٢٢- مايسواش ملو وده نخالة : يقال في وصف إنسان بأنه خايف لايفلح في عمل ما.

٢٣- من دق الباب سمع الجواب : يقال في أخذ الشيء من معدنه.

٢٤- ودينك منين ؟ قال من هنا : يقال لمن يطيل الكلام ويمكن اختصاره.

٢٥- ياودن طنى كل ساعة خبر جديد : يقال في كثرة الأخبار وانتشارها.

- ٢٦- يسمع ما يكره : يقال عند الوعد بشئ صعب لإنسان إذا فعل كذا.
- ٢٧- يسمع الأطرش : يقال عند سماع الصوت القبيح
- ٢٨- زى اللى بيغنى على طرش : يقال عند سماع الصوت القبيح
- ٢٩- يابخت الأطرش : وفى القرآن الكريم : إن أنكر الأصوات لصوت الحمير.
- ٣٠- يسمع منك ربنا : تقوله لمن يتمنى شيئاً وأنت تحب أن يصل إليه.
- ٣١- يسمّعك ربنا سمع خير : يقال عند سماع الخبر السار أو عند سماع الصوت الجميل.
- ٣٢- كلامك يخل الأذان بلا استئذان : يقال عند مدح إنسان بجودة كلامه.

الشم - الأنف

الأمثال اللغوية

- ١- انفك منك وإن كان أجده : يضرب فيمن يلزمك خيره وشره.
- ٢- رب حام لاتفه وهو جادعه : يضرب لمن أنف من الشئ فتوقعه الأتفه فى أشرم منه.
- ٣- بحث عن حتفه بظلفه ، وجدع مارن أنفه بكفه : أى جنى على نفسه.
- ٤- شفيت نفسى وجدعت أنفى : لأمر ماجدع قصير أنفه ، مات حتف أنفه.
- ٥- جدع الحلال أنف الغيرة: أى الحلال يمنع الغيرة

- ٦- اكسر عوداً على أنفك يصرب لمن أراد ارغامه ومكايده.
- ٧- أحمر من أنف الأسد: بضرب للشئ البعيد الحصول.
- ٨- كل شئ اخطأ الأنف جلل : يضرب في تهوين الأمر وتسهيله.
- ٩- غضبه على طرف أنفه : للرجل سريع الغضب.
- ١٠- لدغت حيث لا يضع الراقي أنفه: يضرب للأمر الذي لا دواء له.
- ١١- أنف في السماء واست في الماء : يضرب للمتكبر الصغير الشأن.

الأمثال العامية

الأنف

- ١- أنت زعلك على باب مناخيرك: يقال هذا المثل لسريع الغضب كثير الحماسة.
- ٢- أعز من أنف الأسد : يقال في الشئ النادر الوجود .
- ٣- أعز من مخ البعوض : يقال في الشئ النادر الوجود.
- ٤- أعز من الكبريت الأحمر : يقال في الشئ النادر الوجود .

اللسان

حاسة التذوق

الأمثال اللغوية

- ١- إن من البيان لسحراً : يضرب في استحسان المنطق.

- ٢- سكت شهرا ونطق كفرا: يضرب لمن يتكلم بكلام غير لائق بعد صمت طويل.
- ٣- سكت ألفاً ونطق خلفاً: أى سكت ألف سكتة ثم تكلم بخطأ.
- ٤- رب قول أسدً من صول: يضرب عند الكلام يؤثر فيمن يواجه به.
- ٥- رب كلمة سلبت نعمة: يضرب فى ذم الكلام القبيح.
- ٦- رب كلمة أسالت دماء: يضرب فى ذم الغليظ الشديد.
- ٧- قطعت جهيزة قول كل خطيب: يضرب لمن يقطع على الناس ما هم فيه من الكلام.
- ٨- القول ما قالت حذام: يضرب لمن كان كلامه مسموعا مطاعا.
- ٩- إن البلاء موكل بالنطق: يضرب لمن كثر كلامه فقط.
- ١٠- عى صامت خير من عى ناطق: يضرب فى تفضيل الصمت على الكلام والحث على السكوت.
- ١١- جرح اللسان أشد من جرح اليد: جرح الإنسان فى جسمه خير من جرحه فى شرفه.
- ١٢- إياك وأن يضرب لسانك عنقك: أى إياك وأن تلفظ بما فيه هلاكك.
- ١٣- زلة اللسان لا تقال.
- ١٤- زم لسانك تسلم جوارحك.
- ١٥- طاعة اللسان ندامة.

الأشال العامية

- ١- إن كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب.
- ٢- اللفظ سعد.
- ٣- الساكت في الحق كالناطق في الباطل.
- ٤- اللي معه كلمة يلماها.
- ٥- اللي معه كلمة يحطها في نفسه.
- ٦- ام الآخرس تعرف بلغاتك.
- ٧- اللي يفتن لك يفتن عليك.
- ٨- تعرف الهايف بأيه ؟ قال بكلامه.
- ٩- جواب النمس على طرف لسانه.
- ١٠- حلوا اللسان بعيد الإحسان.
- ١١- زى البرابرة عشرة يكلموا وواحد يسمع.
- ١٢- عويل وطويل اللسان.
- ١٣- على لسانى ولا تنسانى.
- ١٤- قدم عذرك ولا تقدم بخلك.
- ١٥- غضبه على طرف لسانه.
- ١٦- قالت يابنتى خايفة عليك من العيلة. قالت يا أمى لسانى معى.
- ١٧- لا إنسان ولا حلوة لسان.

- ١٨- قاعد عريان يضرب بلسان.
- ١٩- كل إنسان يتكلم من أصله.
- ٢٠- كلم القحبة تلهيك واللى فيها تجيبه فيك.
- ٢١- كلامك ملهوش معنى.
- ٢٢- كلامك هلس.
- ٢٣- كلمة ابرك من عشرة.
- ٢٤- كل كلمة تصح لزقة.
- ٢٥- كل كلمة زى الرصاصة.
- ٢٦- كل كلمة زى البعبة.
- ٢٧- كلام زى الضرب على الركب.
- ٢٨- كلامه زى الحمى.
- ٢٩- كلامه يوجع الراس.
- ٣٠- لسان المجرب أصدق.
- ٣١- لسانه متبرى منه.
- ٣٢- لسانك حصانك إن صنته صانك وإن هنته هانك.
- ٣٣- لولا لسانى ما ضرب قفايه.
- ٣٤- لسانه زى رقاص الطاهونة.
- ٣٥- مطرح ماتطلع الكلمة تطلع الروح.
- ٣٦- نقطنا بسكاتك.

حسة اللمس

(الجلد)

الأمثال

- ١- لبست له جلد نمر - فى اظهار العداوة.
- ٢- السلامة غنيمة.
- ٣- أدق من الشعر.
- ٤- القرعة تتباهى بشعر بنت أختها- لمن تقتخر بما عند غيرها وليس عندها ما تفخر به.
- ٥- شعرة من الخنزير احسن منه- عند الحصول على شئ قليل من البخيل.
- ٦- عدد شعر راسه - للكثرة : لمن يطلب مالا يناسبه .
- ٧- قرعة وتسرح شعرها : لمن يطلب مالا يناسبه .
- ٨- قرعة وتطلب الماشطة : لمن يطلب مالا يناسبه
- ٩- خد شعرة من ذقنه وافتل له حبل : للبخيل.
- ١٠- هو يخلصك زى الشعرة من العجين : يقال للرجل الهام الذى يجتهد فى خلاصك.

أمثال من القرآن الكريم

- ١- لن نتالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون .
- ٢- الآن حصحص الحق.
- ٣- قضى الأمر الذى فيه تستفتيان.
- ٤- اليس أصبح بقريب.
- ٥- ليس لها من دون الله كاشفة.
- ٦- أتأمرون الناس بالبر وتنسون أنفسكم.
- ٧- وحيل بينهم وبين ما يشتهون
- ٨- لكل نبي مستقر.
- ٩- قل كل يعمل على شاكلته
- ١٠- وعسى أن تكرهوا شيئا ويجعل الله فيه خيرا كثيرا.
- ١١- كل نفس بما كسبت رهينة
- ١٢- ما على الرسول إلا البلاغ.
- ١٣- كم من فئة قليلة غلبت فئة كثيرة بإذن الله.
- ١٤- ما على المحسنين من سبيل.
- ١٥- تحسبهم جميعا وقلوبهم شتى
- ١٦- هل جزاء الإحسان إلا الإحسان.
- ١٧- ولا ينبئك مثل خبير

- ١٨- كل حزب بما لديهم فرحون.
- ١٩- لا يكلف الله نفسا إلا وسعها.
- ٢٠- لا يستوى الخبيث والطيب.
- ٢١- اعلّموا أن الله شديد العقاب ، وأن الله غفور رحيم.
- ٢٢- ياليت بيني وبينك بعد المشرقين.
- ٢٣- وما ربك بغافل عما تعملون
- ٢٤- من عمل صالحا فلنفسه.
- ٢٥- فاعتبروا يا أولى الأبصار
- ٢٦- ولتعلمن نبأه بعد حين.
- ٢٧- لمثل هذا فليعمل العاملون
- ٢٨- كل من عليها فان.
- ٢٩- كل نفس ذائقة الموت.

أمثال من الحديث النبوي

- ١- نية المرء خير من عمله .
- ٢- آفة العلم النسيان.
- ٣- من حسن اسلام المرء تركه مالا يعنيه.
- ٤- إذا أتاكم كريم قوم فاكرموا.
- ٥- أنزلوا الناس منازلهم

- ٦- اليد العليا خير من اليد السفلى.
- ٧- يد الله مع الجماعة
- ٨- الجار قبل الدار والرفيق قبل الطريق.
- ٩- من غشنا فليس منا
- ١٠- سيد القوم خادمهم
- ١١- الحياء شعبة من الإيمان
- ١٢- تخيروا لنطفكم.
- ١٣- كل ميسر لما خلق له
- ١٤- اياك وما يعتذر منه.
- ١٥- الوحدة خير من جليس السوء
- ١٦- استعينوا على الحوائج بالكتمان.
- ١٧- الندم توبة
- ١٨- لا يكون المؤمن طعانا ولا لعانا
- ١٩- دع ما يريبك إلى ما لا يريبك
- ٢٠- الأعمال بخواتيمها.

في أمثال العرب

- ١- إن من البيان لسحرا
- ٢- إن الجواد قد يعثر

- ٣- أى الرجال المهذب
- ٤- إذا أدبر الدهر عن قوم كفى عدوهم أمرهم.
- ٥- إن لم وفاق ففراق
- ٦- إنك لاتجنى من الشوك العنب.
- ٧- إذا حان القضاء ضاق القضاء
- ٨- اتق شر من تحسن اليه.
- ٩- أجعل كلبك يتبعك
- ١٠- اشتدى يا أزمة تنفرجى
- ١١- اتبع السيئة الحسنة تمحها
- ١٢- رب رمية من غير رام
- ١٣- استراح من لاعقل له
- ١٤- رب أخ لم تلده أمك.
- ١٥- سبك من بلغك السب
- ١٦- سحابة صيف عن قليل تنقشع.
- ١٧- طاعة النساء ندامة
- ١٨- الظلم مرتعه وخيم.
- ١٩- أعقل وتوكل
- ٢٠- العتاب قبل العقاب

- ٢١- عند الامتحان يكرم المرء أو يهان
- ٢٢- كثرة العتاب توجب البغضاء
- ٢٣- كل اناء يرشح بما فيه
- ٢٤- كما تزرع تحصد
- ٢٥- كلب جوال خير من أسد رابض
- ٢٦- ليس الخبر كالعيان
- ٢٧- لكل مقام مقال
- ٢٨- ليست النائحة التكلى كالمستأجرة.
- ٢٩- لا يلدغ المؤمن من جحر مرتين
- ٣٠- ساجعل جلدك مثل ظفرك.
- ٣١- هذه بتلك والبادي أظلم.

فى أمثال العامة والمولدين

- ١- اجراً الناس على الاسد أكثرهم له رؤية
- ٢- الحاوى لاينجو من الحيات.
- ٣- الشاة المذبوحة لا يؤلفها السلخ
- ٤- الغائب حجته معاه.
- ٥- الحرص وان مسه الضر
- ٦- سلاسلان غشوم خير من فتنة تنوم

٧- دلت على اهلها براقش

٨- كاد المريب يقول خنوني.

١- تراب العمل ولا زعفران البطالة

٢- تبات نار تصبح رماد لها رب يدبرها.

٣- جوزوا مشكاح لريمة ماعلى الاثنين قيمة

٤- خبزه بلا دام ويعزم على الجيران

٥- شرى العبد ولا تربيته

٦- صام سنة وفطر على بصلة.

٧- صباح الخير يا جارى انت فى دارك وأنا فى دارى.

٨- ضرب الحبيب كاكل الزبيب.

٩- ضربتين فى الراس تعمى

١٠- ضرب ويكى وسبق واشتكى

١١- طعامك ماجانى ودخائك عمانى

١٤- طار طيرك وأخذه غيرك.

١٣- طول الغيبة وجانا بالخيبة

١٤- لولا الغيرة والحسد كانت عجوزة كفت البلد.

١٥- نواية تسند الجرة قال وتسند الزير الكبير

١٦- بعد سنة وشهرين جابت بنت بشفرين.

١٧- جارية وزيدية على باذنجانة مقلية

١٨- حبله ومرضعة وعلى كتفها أربعة. وطلعت الجبل تجيب دوا للحبل.

هذا ما انتقيته من كتاب المستطرف وتركت الكثير لغرابته وإباحته. والملاحظ أن عشرات الأمثال في هذا الكتاب كانت ثلاثم العصر الذي قيلت فيه وعفى عليها الزمن ولاتناسب زماننا ولعل من يدرسها من الباحثين وطلبة العلم والمؤرخين يجدوا فيها اخبارا وأسرارا حول ذلك العصر المملوكى والحياة السياسية والاجتماعية فى هذا الزمان.

أمثال معاصرة (١)

١- فى التأتى السلامة وفى العجلة الندامة

٢- فى الوش مراية وفى القفا سلاية.

٣- امش سنة ولا تعدى قنا

٤- كل مع الكافر ولا تاكل مع أبو أظافر.

٥- قبل ماتناسب حاسب

٦- النسب زى اللبن أى شئ يعكره

٧- اللى يحتاجه البيت يتحرم على الجامع (وهذا المثل مخالف لروح الشريعة).

٨- العين فلقت الحجر نصفين

(١) هذه الأمثال تجرى على السنة الناس ولم أنقلها من كتاب معين.

- ٩- التربة تساع ألف
- ١٠- لا تنتظر البلا قبل وقوعه
- ١١- القرش الأبيض ينفع في اليوم الأسود
- ١٢- يا ابن آدم أجرى جرى الوحوش غير رزقك ماتحوش.
- ١٣- لبس البوصة تبقي عروسة
- ١٤- هو بعد العيد يتفت كحك
- ١٥- موت وخراب ديار
- ١٦- الصبر مفتاح الفرج
- ١٧- الايد البطالة نجسة
- ١٨- الايد الشقيانة شبعانة
- ١٩- الرجل تنب مطرح ماتحب
- ٢٠- العار ولا قعدة الرجل في الدار
- ٢١- اتلم المتعوس على خايب الرجا
- ٢٢- القرد في عين أمه غزال
- ٢٣- حبيبك يهلك الزلط وعنوك يتمنى لك الغلط.
- ٢٤- أمش عدل يحتار عنوك فيك
- ٢٥- صديق عاقل ولا عدو جاهل.
- ٢٦- صاحبك من بختك
- ٢٧- إن كنتم اخواتا تحاسبوا

- ٢٨- اللى ينكسف من بنت عمه مايخلفش منها عيال.
- ٢٩- الرجل ان دارت عارت
- ٣٠- أضرب المربوط يخاف السايب
- ٣١- صنف يخاف ميختشيش
- ٣٢- كل طويل هبيل وكل قصير مكير
- ٣٣- كل مايعجبك والبس مايعجب الناس.
- ٣٤- يعمل من الحبة قبة
- ٣٥- قط الحكومة جمل.
- ٣٦- يوم الحكومة بسنة
- ٣٧- ان فانتك الميرى اتمرغ فى ترابه
- ٣٨- الشحات له نصف الدنيا
- ٣٩- علمناهم الشحاته سبقونا على الأبواب.
- ٤٠- خنوهم فقراء يغنيكم الله.
- ٤١- زوج الاثنين يا قادر يا قاجر (مخالف لهدى الإسلام).
- ٤٢- مراية الحب عميا
- ٤٣- القناعة كنز لا يفنى.
- ٤٤- يا واخذ القرد على ماله بكره المال يفرغ ويبقى القرد على حاله.
- ٤٥- اللى اختشوا ماتوا

- ٤٦- لو الجمل يشوف قتبّه كان ولى عليه وقطعه.
- ٤٧- ان سرقت اسرق جمل وان عشقت اعشق قمر
- ٤٨- من خرج من داره اتقل مقداره.
- ٤٩- يبقعد في الكفة للى جاى فى اللفة
- ٥٠- كل فولة ولها كيال.
- ٥١- من قرنه وادهن له
- ٥٢- يدى باليمين وياخذ بالشمال.
- ٥٣- من قدم السبب لقي الاحد قدامه ومن خدم الناس هارت الناس خدامه.
- ٥٤- من حبنا حبناه وصار متاعنا متاعه ومن كرهنا كرهناه يحرم علينا اجتماعه.
- ٥٥- يامانة للرجال يامانة للمية فى الغريال.
- ٥٦- قعدة الخزانة ولا الجوازة الندامة.
- ٥٧- انا وأخويا على ابن عمى وأنا وابن عمى على الغريب.
- ٥٨- خد علقه ماخدهاش حرامى فى مولد.
- ٥٩- خد من التل يخل.
- ٦٠- اتولد وفى بقه ملعقة ذهب
- ٦١- سبع صنابيع والبخت ضايغ.
- ٦٢- القط مايحبش الا خناقه

- ٦٣- اتلمت الحلة على غطاها .
٦٤- ماجمع الا ماوفق
٦٥- يافاحت نقرة ومغطيها مصيرك انت اللي تقع فيها .
٦٦- من حفر حفرة لآخيه وقع فيها
٦٧- الشاطرة تغزل برجل حمار .
٦٨- قليل البخت يلاقي العظم فى الكرشة
٦٩- امشى معرش ولا تمشى مكرش .
٧٠- صبرى على بطنى ولاصبر الجزار على
٧١- مال لحمتك مشغته أصل الجزار معرفة .
٧٢- شرف البنت زى عود الكبريت
٧٣- تبقى فى ايدك وتقسم لغيرك
٧٤- لو علمتم الغيب لاخترتم الواقع لو صبر القاتل على المقتول كان مات لوحده (١) .
٧٥- من يشهد للعروسة أمها
٧٦- ام العروسة فاضية ومشغولة .
٧٧- عمرك أطول من عمرى
٧٨- الباب المقفول يمنع القضا المستعجل .

(١) هذا المثل يضرب لمن يتعجل الأمور وإن كانت الحقيقة أن المقدر لابد من وقوعه فمن كتب عليه القتل لا يموت رغم حقه ولكن يموت مقتولا .

- ٧٩- التكرار يعلم الحمار
- ٨٠- الباب اللى يجيك منه الريح سده واستريح
- ٨١- ضل راجل ولا ضل حيط
- ٨٢- المية تروى العطشان.
- ٨٣- المية متعديش على عطشان
- ٨٤- زى العرسة تاكل وتنسى.
- ٨٥- اللى مالوش كبير يشتري كبير
- ٨٦- قال يارايح كتر من الفضائح.
- ٨٩- البقرة لما تقع تكثر سكاكينها
- ٩٠- اللى يخاف من العفريت يطلع له.
- ٩١- اللى تخاف منه ماتلاقيش أحسن منه.
- ٩٢- ابتك على ماترييه وجوزك على ماتعوديه.
- ٩٣- جيرانك يحبوك سخية واهلك يحبوك غنية وجوزك يحبك عفية.
- ٩٤- اللى ياكل على درسه ينفع نفسه
- ٩٥- الرجل معيبوش الا جيبه.
- ٩٦- الحلو حلو الطبع
- ٩٧- الحلو حلو ولو قام من النوم والوحش وحش ولو غسل وشه كل يوم.
- ٩٨- اللى بيته من زجاج ميحدفش الناس بالطوب.

- ٩٩- من شاف بلوة غيره تهون عليه بلوته.
- ١٠٠- اللى يبص لعيشة غيره تحرم عليه عيشته.
- ١٠١- يامعزى بعد سنة يامجدد الأحزان.
- ١٠٢- امشى فى جنازة ولا تمشيش فى جوازة
- ١٠٣- يابخت من وفق راسين فى الحلال (هذا المثل مخالف لما قبله).
- ١٠٤- عامل زى القرع يعد ليره
- ١٠٥- اللى يبص لى بعين أبص له باتنين.
- ١٠٦- الكتاب باين من عنوانه
- ١٠٧- اعمل الخير وارميه البحر.
- ١٠٨- من خاف سلم
- ١٠٩- البحر يحب الزيادة.
- ١١٠- ابو بلاش كتر منه
- ١١١- عمل لى البحر طحينة.
- ١١٢- مايملش عين ابن آدم الا التراب
- ١١٣- الطمع يقل ماجمع.
- ١١٤- قابلنى ولا تغدينى
- ١١٥- من رضى بقليله عاش.
- ١١٦- من كتر خطابها بارت

١١٧- قال ياقاعدين يكفيكم شر الجايين

١١٨- ياروح مابعدك روح.

١١٩- لكلام ليكي يا جاره .

وهناك أمثال كثيرة أعرضنا عن ذكرها لأنها تحمل مضامين مرفوضة من بداعة أو شتم لبعض أبناء الوطن أو تحمل ألفاظا جنسية فاضحة.

ومن الجدير بالذكر أيضا أن هناك أمثال كثيرة موافقة لروح الشريعة وهناك أمثال أخرى مخالفة لروح الشريعة والآداب العامة.

ومع كل فدراسة الأمثال تكشف عن أحوال الناس وتاريخهم وتفكيرهم وعقيدتهم وتكشف أمورا إجتماعية وسياسية واقتصادية تخص الشعوب التي تردد هذه الأمثال وتستشهد بها وتحثكم لتوجيهاتها.

إصدارات المؤلف

- ١ - عجائب الكلام .
- ٢ - عودة إلى طب الأعشاب .
- ٣ - حقائق الإسراء والمعراج .
- ٤ - الأخبار الدقيقة في بدء الخليقة .
- ٥ - عجائب خلق الملائكة .
- ٦ - مخلوقات عجيبة .
- ٧ - موعظة الموت .
- ٨ - خصال وأعمال يحبها الله ورسوله .
- ٩ - قدرة الله في خلق الجن .
- ١٠ - قدرة الله في خلق الملائكة .
- ١١ - التحذير من الكبائر .
- ١٢ - كيف تكلم الموتى .
- ١٣ - أخبار ينجو ومأجور .

تحت الطبع :

- ١ - عالم الحيوان في العلم والسنة والقرآن .
- ٢ - حقيقة الصوفية .
- ٣ - تراجم الأقدمين والمحدثين .
- ٤ - مسائل في الفقه وأصوله .

الفهرست

الصفحة	الموضوع
٣	المقدمة
٥	المجموع العصبى
٥	١ - أعضاء المجموع المخى الشوكى
٦	٢ - أعضاء المجموع العصبى .
٦	الرياضة وتأثيرها فى الأعصاب
٦	حكمة الخالق (العصب)
٧	المخ
٧	الأشياء التى تضر بالجهاز العصبى
٨	تأثير الخوف على الجسم
٨	تأثير الخوف على العقل
٨	النوم وفائده
٩	أوضاع النوم
١٠	أوقات النوم
١٠	مدة النوم
١١	قواعد صحية للنوم
١٢	نصائح أدبية
١٣	نصائح دينية (عن النوم)
١٤	فى النوم وترتيبه

الفهرست

الصفحة	الموضوع
١٤	الأمزجة المختلفة
١٥	المهن والصنائع وتأثيرها على الصحة
١٧	المواد المخدرة وتأثيرها على الأعصاب
١٨	الحشيش ومضاره
١٩	الجهاز الحسى (الإحساس وأعضاء الحس)
٢٠	١ - حاسة البصر أو الإبصار
٢٠	العين
٢٢	كيفية الإبصار
٢٣	حكمة الخالق
٢٣	الأشياء التى تؤثر فى البصر بلا واسطة
٢٤	الأشياء التى تؤثر فى البصر بالواسطة
٢٥	العناية بالعين وصحتها
٢٦	نصائح أدبية (آداب العين)
٢٧	الأحاديث والآثار
٢٧	أوصاف العين
٢٨	كيفية النظر وهيئاته فى اختلاف أحواله
٢٩	فلسفة العيون
٢٩	حاسة السمع

الفهرست

الصفحة	الموضوع
٣٠	الأذن
٣١	حكمة الخالق (فى خلق السمع)
٣٢	كيفية السمع
٣٢	عضو الصوت
٣٣	الأمثال اللغوية
٣٣	الأمثال العامية
٣٤	العين (الأمثال اللغوية)
٣٥	نصائح دينية
٣٥	الأحاديث والآثار - السمع والأذن
٣٦	أصوات متداولة على الألسنة عند القراءة
٣٦	حاسة الشم
٣٧	حكمة الخالق (الأنف)
٣٨	كيفية حصول الشم
٣٩	الروائح وتأثيرها
٣٩	العناية بنظافة الأنف
٣٩	نصائح أدبية
٤٠	حاسة النوق
٤١	عضو النوق (اللسان)

الفهرست

الصفحة	الموضوع
٤٢	كيفية التنوق
٤٢	منفعة اللسان في صحة الإنسان
٤٣	التهاب اللسان
٤٣	اللسان وأفاته
٤٤	نصائح أدبية (آداب اللسان وصيائته)
٤٥	نصائح دينية
٤٥	الأحاديث والآثار - اللسان
٤٦	في عيوب اللسان والكلام
٤٧	حاسة اللمس
٤٨	كيفية حصول اللمس
٤٨	الجلد ووظائفه
٥٠	الشعر
٥٠	الأظافر
٥٠	الظفر
٥١	قواعد صحية (العناية بنظافة الجلد)
٥٢	العناية بنظافة الشعر
٥٣	العناية بنظافة الأظافر
٥٣	الاستحمام

الفهرست

الصفحة	الموضوع
٥٣	الحمام البارد
٥٤	الحمام الفاتر
٥٤	الحمام الحار
٥٥	نصائح دينية
٥٥	الاحاديث الآثار (الشعر)
٥٥	اللمس
٥٦	القوى العقلية
٥٦	مدح العقل
٥٧	نم الهوى
٥٨	الامثال العامية (العين)
٦٥	الامثال اللغوية (الاذن)
٦٦	سمع
٦٧	الامثال العامية (السمع - الاذن)
٦٩	الامثال اللغوية (الشم - الاذن)
٧٠	الامثال العامية (الاذن)
٧٠	الامثال اللغوية (اللسان - حاسة التنوق)
٧٢	الامثال العامية (اللسان - حاسة التنوق)
٧٤	الامثال العامية (حاسة اللمس - الجلد)

الفهرست

الصفحة	الموضوع
٧٥	أمثال من القرآن الكريم
٧٦	أمثال من الحديث النبوي
٧٧	في أمثال العرب
٧٩	في أمثال العامة والمولدين
٨١	أمثال معاصرة
٨٩	إصدارات المؤلف
٩١	الفهرس